Cleansing Therapy

Cure Yourself

अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse
Acidity Cleanse
Parasite Cleanse
Liver Cleanse
Joint Cleanse
Fat Cleanse

Colon Cleanse
Mouth Cleanse
Ovary & PCOS Cleanse
Uterus & Fertility Cleanse
Fallopian Tube Cleanse
Vagina Cleanse

"खाओ पियो मस्त रहो
क्लींज़ करो स्वस्थ रहो"

Dr Piyush Saxena

Cleansing Therapy

Cure Yourself

अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse
Acidity Cleanse
Parasite Cleanse
Liver Cleanse
Joint Cleanse
Fat Cleanse
Colon Cleanse
Mouth Cleanse
Ovary & PCOS Cleanse
Uterus & Fertility Cleanse
Fallopian Tube Cleanse
Vagina Cleanse

Dr Piyush Saxena

Cleansing Therapy

Cure Yourself

अपना इलाज अपने हाथ

SHANTA
Publishing House
Navi Mumbai

Cover Design : Saurabh

First Edition : September 2008

Second Edition : October 2016

Published By : Shanta Publishing House,
5/1202, NRI Complex, Nerul (W),
Navi Mumbai - 400 706

Phone : 09167130000, 0932356008, 09833169508

E-mail : cureyourselfindia@gmail.com

Websites : www.drpiyushsaxena.com
www.thetempleofhealing.org

Printed by : Ennel Vision, Lower Parel, Mumbai

ISBN No. : 9788192026329

This book may be freely reproduced in any form without prior permission.

This book can be freely downloaded from the above websites.

This book is also available as e-book.

All disputes are subject to Navi Mumbai jurisdiction only.

Rs.100

This book is dedicated to all those
who have believed in Cleansing Therapy,
done a Liver Cleanse
and promoted it.

फॉरवर्ड

चिकित्सा विज्ञान ने पिछले सौ-डेढ़ सौ साल में अकल्पनीय, अतुलनीय विकास किया है। फिर भी बीमारों और बीमारियों में होने वालों की तादाद में कोई कमी नहीं आयी है। उल्टे आज बीमारियाँ पूर्व की बनिस्बत काफी ज्यादा बढ़ गयी हैं। हम आज जो आहार ग्रहण कर रहे हैं, जिस हवा में सांस ले रहे हैं, घर की साफ-सफाई वगैरह के लिए हम जिन क्लीनर्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, उन सबसे हमारे शरीर को नुकसान पहुंच रहा है। और तो और घरेलू इस्तेमाल के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मोबाइल फोन्स वगैरह ने न सिर्फ वातावरण को प्रदूषित किया है, बल्कि ये हमारे शरीर में भी टॉक्सिन्स, शरीर में रोग के कारक 'फ्री रेडिकल्स' का निर्माण करते हैं। स्ट्रेस हारमोन्स, एन्जाइटी तथा अन्य नकारात्मक भावनाएं और मानसिक गड़बड़ियां भी शरीर में फ्री रेडिकल्स को बढ़ाती हैं। नतीजतन्, हम बीमार, और बीमार होने लगते हैं। शरीर में इन प्रदूषणकारी व विषैले तत्वों के जमाव को रोक पाना लगभग नामुमकिन है, इसलिए कुदरत ने शरीर की रचना ही कुछ इसी तरह की है कि हमें काफी हद तक खुद-ब-खुद इस विषैले जमाव से निजात मिलती जाए। शरीर आंसू, पसीना, मल-मूत्र त्याग जैसी प्रक्रियाओं के जरिए जमा टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करता है।

इसमें कोई दो राय नहीं कि टॉक्सिन्स, अंदरूनी और बाहरी दोनों ही हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। अतः यह स्वीकार कर लेना कि इनसे बचाव का मार्ग शरीर खुद ढूढ़ लेगा, अनुचित नहीं है। एक हद तक ऐसा मान लेना सच भी है। लेकिन यह भी सच है कि एक ओर जहां हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव का स्तर बढ़ रहा है, वहीं हमारे आस-पास और वातावरण में केमिकल्स और पेस्टिसाइड्स का प्रयोग दिन-ब-दिन इतना बढ़ता जा रहा है कि शरीर में टॉक्सिन्स की भरमार होती जा रही है। नतीजा यह कि शरीर के नैचुरल डीटॉक्स सिस्टम में भी बाधा पहुंचना स्वाभाविक है। ऐसे में शरीर से इन टॉक्सिन्स को निकालने के लिए अन्य तरीकों को अमल में लाना जरूरी हो जाता है।

उल्लेखनीय है कि टॉक्सिन्स का जमाव न सिर्फ कोशिकाओं की संरचना और कार्यक्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि कई बीमारियों मसलन् क्रोनिक फटिग (थकान), फाइब्रोमायलॉजिया, ऑटो इम्यून डिस्ऑर्डर्स, माइग्रेन, समय से पहले बुढ़ापे का आना; कब्जियत, डायरिया और गैस जैसी पाचन-तंत्र से जुड़ी गड़बड़ियों, त्वचा रोग, पीङ्ग दर्द, गरदन दर्द, फूड एलर्जी आदि का कारण भी बनता है।

अच्छी सेहत और एनर्जी के लिए जरूरी है कि हम नियमित तौर पर शरीर की क्लींजिंग करते रहें ताकि खान-पान व वातावरम के जरिए शरीर में कम से कम टॉक्सिन्स का जमाव हो। सर्वोच्च स्वास्थ्य क्षमता को हासिल करने के लिए जरूरी है कि हम शरीर की क्लींजिंग में कोताही न करें। आर्गनिक आहार का सेवन करें, घर और काम के वातावरण को साफ और शुद्ध रखें। शुद्ध जल का सेवन करें। टॉक्सिक रासायनिक पदार्थों से बनी वस्तुओं को कम से कम प्रयोग में लाएं। नियमित व्यायाम, ध्यान, प्राणायाम आदि को अमल में लाकर तनाव से बचें। इससे इसके साथ ही शरीर के एक्सक्रेटरी सिस्टम (मल-मूत्र, पसीना, श्वांस आदि के साथ-साथ स्त्रियों में माहवारी से जुड़ा सिस्टम भी) को भी शत-प्रतिशत स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

क्लींजिंग यानी डिटॉक्सिफिकेशन शरीर को आराम और पोषण देने और उसके शुद्धिकरण की प्राचीन प्रक्रिया है जो चीनी और आयुर्वेदिक चिकित्सा विधा का एक अहम् हिस्सा रही है। दुनिया भर में सदियों से यह विधा, अलग-अलग तरीकों से अमल में लायी जाती रही है। शरीर को डीटॉक्स कर उसे पोषक तत्वों की आपूर्ति के जरिए बीमारियों से बचाने और सर्वोच्च स्वास्थ्य पर ले जाने का कार्य डिटॉक्सिफिकेशन से ही संभव है। और यह मुमकिन तभी है जब पाचन-तंत्र, लिवर, गॉल ब्लैडर, किडनी आदि की नियमित क्लींजिंग की जाए, टॉक्सिन्स के साथ-साथ मेटल (धातु) और पैरासाइट्स आदि से शरीर को निजात दिलायी जाए। मैं यहां उपर्युक्त अंगों की क्लींजिंग पर विशेष जोर इसलिए दे रहा हूं, क्योंकि शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों का एब्जॉर्प्शन (अवशोषण) और विषैले तत्वों का एलिमिनेशन (निष्कासन) इनके जरिए ही होता है।

जीवन का एक महत्त्वपूर्ण सार है- 'अच्छी वस्तुओं को ग्रहित या स्वीकार करना और नुकसानदेह तत्वों से बचना या उन्हें निकाल देना। यह जीवन-मंत्र आपके शरीर पर भी समान रूप से ही लागू होता है। याद रहे, हमारे स्वस्थ रहने का दारोमदार हमारे पाचन-तंत्र पर ही निर्भर करता है। क्योंकि शरीर की लगभग 80 फीसदी हमारे रोग-प्रतिरोधी क्षमता पाचन-तंत्र पर ही निर्भर है। अगर शरीर को जीवन-पटरी पर चलने वाली एक गाड़ी मान लें तो पेट उसका इंजन है। यह इंजन जितना ताकतवर होगा, गाड़ी बेरोक-टोक अपनी तूफानी गति से चलती रहेगी। और अगर इंजन में कोई खराबी आ गयी तो गाड़ी का सामान्य ढंग से भी चल पाना मुमकिन नहीं हो पाएगा।

क्लींजिंग प्रक्रिया इंजन की मरम्मत की तरह है। इसमें शामिल उपवास की प्रक्रिया शरीर के अंगों को आराम देने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। यह लिवर

को आँतों, किडनी और त्वचा आदि के जरिए टॉक्सिन्स को बाहर निकालने के लिए प्रेरित करती है। नतीजतन् शरीर के रक्त-प्रवाह में सुधार होकर शरीर के विभिन्न अंगों को समुचित मात्रा में पोषक तत्वों की आपूर्ति शुरू हो जाती है।

क्लींजिंग थेरेपी की संकल्पना काफी हद तक आयुर्वेद की संशोधन चिकित्सा या पंचकर्म जैसी ही है। यह बीमारी के मूल में जाकर उसका समाधान निकालती है और इसका इलाज अपना वैज्ञानिक आधार है। मैं खुद अनगिनत लिवर क्लींज कर चुका हूं। मेरे कई मित्र-परिचित भी इसको आजमा चुके हैं। और हम सभी का यही मानना है कि 18 घंटे की यह प्रक्रिया व्यक्ति के शरीर का कायाकल्प कर सकती है। सबसे बड़ी बात तो यह कि इस पर आने वाला खर्च बहुत ही कम है। इसे आप खुद अपने घर पर, आरामदायक माहौल में कर सकते हैं, वह भी बिना किसी डॉक्टरी परामर्श या देख-रेख के।

डॉ. पीयूष सक्सेना, बिना किसी आर्थिक लाभ की लालसा के, तन-मन-धन से इस थेरेपी के प्रचार-प्रसार में लगे हुए हैं। मुझे भी उम्मीद है कि उनके इस अभियान में स्व-चिकित्सा, उपचार और रोकथाम के क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव लाने की क्षमता है। 'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ', जो कि डॉ. सक्सेना की विभिन्न क्लींजेज का संकलन है, को पढ़कर और आजमाकर निस्संदेह को भी व्यक्ति एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जी सकता है। चिकित्सा के क्षेत्र में डॉ. सक्सेना का यह क्रांतिकारी कदम स्वस्थ राष्ट्र की दिशा में एक सार्थक शुरुआत है इसमें कोई शक नहीं।

उनके इस स्वास्थ्य आंदोलन को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं!

प्रो. डॉ. राधेश्याम शर्मा
उप-कुलपति

जोधपुर
07.10.2016

प्रस्तावना

क्लींजिंग थेरेपी, कॉम्प्लिमेन्ट्री मेडिसिन के नाम से जानी जा रहे चिकित्सा-विधा समूह का एक अहम् अंग है। कॉम्प्लिमेन्ट्री मेडिसिन निदान व चिकित्सा की वो विधियां हैं, जो पारंपरिक इलाज के तरीके (एलोपैथी) की परिधि में नहीं आती हैं। लेकिन अब इन गैरपारंपरिक चिकित्सा विधाओं को भी पारंपरिक चिकित्सा विधा का पर्याय न सही, पूरक जरूर माना जाने लगा है और यह एक खुशी की बात है। 1970 और 80 के दशक में इन्हें पारंपरिक चिकित्सा विधा के पर्याय के तौर पर पेश करने की कोशिश हुई थी, जिसके चलते इन्हें 'अल्टरनेटिव मेडिसिन' नाम दिया गया। हालांकि यह बहुत सार्थक और सफल प्रयास नहीं था। लेकिन बाद के दशकों में इन्हें पारंपरिक चिकित्सा विधा के साथ, इलाज को ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए, प्रयोग में लाया जाने लगा और ये कॉम्प्लिमेन्ट्री (पूरक) मेडिसिन कहलाने लगीं।

एक्यूपंक्चर, एक्यूप्रेशर, अलैक्जेंडर टेक्निक, एन्थ्रोपोसोफिक मेडिसिन, अप्लाइड किंसियोलॉजी, अरोमाथेरेपी, ऑरोजेनिक ट्रेनिंग, आयुर्वेद, क्लींजिंग थेरेपी, चिरोप्रेक्टिस, क्रैनियल ऑस्टियोपैथी, एनवायरमेन्टल मेडिसिन, हर्बल मेडिसिन, होमियोपैथी, हिप्नोसिस, शियात्सू, सिद्ध, मसाज, मेडिटेशन, नेचुरोपैथी, न्यूट्रीशनल थेरेपी, रिफ्लेक्सोलॉजी, रेकी, रिलैक्सेशन, ऑस्टियोपैथी, यूनानी, विज्युलाइजेशन और योग आदि कुछ प्रचलित गैरपारंपरिक या कॉम्प्लिमेन्ट्री चिकित्सा विधाएँ हैं।

यहाँ मैं यह जरूर बताना चाहूंगा कि क्लींजिंग थेरेपी, पारंपरिक गैरपारंपरिक चिकित्सा विधाओं से हटकर है। यह किसी विशिष्ट बीमारी या उसके लक्षणों के निर्मूलन पर जोर नहीं देती, बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों में संतुलन बरकरार रखती हुई शरीर को स्वयं समस्या-निवारण के लिए प्रेरित करती है। क्लींजिंग थेरेपी में हम मरीज के सम्पूर्ण उपचार पर जोर देते हैं न कि महज बीमारी के इलाज पर। क्लींजिंग थेरेपी का उद्देश्य आपको महज बीमारी के लक्षणों से निजात दिलाना नहीं है, बल्कि बीमारी से दीर्घकालिक राहत और समग्र उपचार पर जोर देना है।

किडनी क्लींज, एसिडिटी क्लींज, पैरासाइट क्लींज, लिवर क्लींज, ज्वाइंट क्लींज, फैट क्लींज समेत क्लींजिंग थेरेपी में समाहित अन्य क्लींजेज शरीर में जमा टॉक्सिन्स को निकाल बाहर कर शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाती हैं। क्लींजिंग से शरीर की खुद की मरम्मत करने की क्षमता अप्रत्याशित रूप से बढ़

जाती है और वह अंदर से सुदृढ़ हो जाता है। कहना न होगा कि क्लींजिंग थेरेपी शरीर को स्वस्थता की वह आदर्श स्थिति उपलब्ध कराने का महत्वपूर्ण कार्य करती है।

क्लींजिंग थेरेपी के महत्वपूर्ण क्लींजेज, मुख्यतः लिवर व किडनी क्लींज, को आप सप्ताहभर के भीतर ही सफलतापूर्वक अंजाम दे सकते हैं। इसके आपको चमत्कारिक परिणाम दिखेंगे, इस बात की गारंटी मैं आपको देता हूँ। एक हफ्ते में ही आपको अपनी पेट साफ न होने की समस्या में सुधार दिखाई देगा, अच्छी नींद आयेगी और दर्द से राहत मिलेगी। साथ ही बढ़ा हुआ एनर्जी लेवल, रक्त में हिमोग्लोबिन के स्तर में बढ़त लिवर की कार्यक्षमता में सुधार तथा पेट की विभिन्न समस्याओं का समाधान वगैरह भी देखने को मिलेगा। आप पेशियों व आस्थियों से जुड़ी समस्याओं में राहत महसूस करेंगे और पूर्व की तुलना में कम से कम तीन घंटे ज्यादा काम कर सकेंगे। कहने का मतलब आप अपने शरीर में ज्यादा शक्ति, ऊर्जा व उत्साह का संचार होता पायेंगे। इस पुस्तक को पढ़ने के लिए दिन-दो दिन का समय देकर और इसमें बतायी गयी क्लींजेज खासकर लिवर क्लींज को आजमाकर, आप अपने स्वास्थ्य में जो बदलाव पायेंगे, उसका शब्द में वर्णन संभव नहीं; उसे सिर्फ महसूस किया जा सकता है।

इस पुस्तक को सहज, सरल और सटीक शब्दों में लिखने का प्रयास रहा है– लोक भाषा में नहीं, लोगों की भाषा में। इसलिए जहां लगा कि हिन्दी शब्दों को समझना मुश्किल होगा, अंग्रेजी के शब्दों का जस का तस प्रयोग किया गया है। ऐसा करने के पीछे एक मकसद था- पुस्तक में दी गयी जानकारी को ज्यादा से ज्यादा लोग पढ़ और समझ सकें, उस जानकारी को अमल में ला सकें। फिर चाहे वह कोई कॉलेज कुमार हो, अति व्यस्त नौकरीपेशा, गृहिणी हो, भुक्तभोगी मरीज हो या उसकी पीड़ा को समझनेवाले परिचित, रिश्तेदार व परिवार के सदस्य ही क्यों न हों! पाङ्कों को समझने में आसानी के मद्देनजर ही थेरेपी में प्रयोग में लायी जाने वाली वस्तुओं/पदार्थों के नाम अंग्रेजी व हिन्दी दोनों ही भाषाओं में देने के साथ-साथ 1 से 9 तक के अंकों को शब्दों में लिखा गया है और 10 या उससे आगे के अंकों को, अंकों में ही।

क्लींजिंग थेरेपी को आजमाने वाले ज्यादातर व्यक्ति 30 से 60 साल के बीच की आयुवर्ग के हैं। आमतौर पर इनका आर्थिक-सामाजिक और शैक्षणिक स्तर परंपरागत चिकित्सा को आजमाने वालों की बनिस्बत ऊंचा होता है। इन सबमें भी महिलाओं का प्रतिशत अधिक है। लगभग 60 फीसदी महिलाएं क्लींजिंग को आजमानी हैं और वो भी इसके पीछे वजह ये है कि पुरुषों की बनिस्बत लगभग

चार गुना ज्यादा बार करती हैं। चूंकि, इस थेरेपी में 'रेडी-टू-यूज' वस्तुओं का न के बराबर इस्तेमाल किया जाता है और तैयारी में अधिक वक्त लगता है।

अंत में, मैं आपको एक बात अवश्य बताना चाहूंगा कि मैं भी परंपरागत चिकित्सा विधा एलोपैथी का बेहद सम्मान करता हूं। तेज दर्द जैसी एक्यूट समस्या हो या फिर एक्सीडेन्ट जैसी गंभीर समस्या; या फिर ऐसे मामले हों जिनमें मरीज की जान जोखिम में हो, सर्जरी करनी जरूरी हो तो एलोपैथी के सामने कोई अन्य चिकित्सा विधा नहीं ठ्ठहर पाती। इसी प्रकार पैथोलाजी व अन्य जांच विधियों को लें तो एलोपैथी का कोई जोड़ नहीं।

डॉक्टरी पेशा, एक पवित्र पेशा है और डॉक्टर भी बेहद जिम्मेदार शख्स होते हैं। वो हमेशा जिम्मेदारियों के बोझ तले दबे होते हैं- मरीज के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी, उसके परिवार की आशाओं पर खरे उतरने की जिम्मेदारी आदि! फिर भी अक्सर उन्हें वो सम्मान नहीं मिलता, जिसके वे हकदार होते हैं। यदि यह पुस्तक डॉक्टरों के बोझ और मरीज की पीड़ा को कम करने में, कुछ हद तक भी कामयाब होती है तो मैं समझूंगा कि मेरी साधना सफल हुई।

आपकी राय...

विज्ञान क्या है? जांच-परख कर इकट्ठ्ठा की गयी जानकारी... और यह जानकारी असीम होती है। सतत इसका विस्तार होता रहता है। इसी तरह चिकित्सा-विधाएं भी अध्ययन और ज्ञान के संचय से विकसित होती रहती हैं- रिसर्च एंड नॉलेज!

मेरा पूर्ण विश्वास है कि सभी चिकित्सा विधाएं, चाहे वह एलोपैथी हो, नेचुरोपैथी, क्लींजिंग थेरेपी या कोई और, सबके मूल में मरीज का हित है। ये एक-दूसरे की प्रतिद्वंद्वी नहीं पूरक ही हैं। परंतु आज पैसों के बल पर किए गए अध्ययन रिपोर्ट्स, त्वरित लाभ आदि के जरिए किसी को श्रेष्ठ बताया जा रहा है तो किसी को बिल्कुल फायदेमंद न होनेवाला, नीम-हकीमी नुस्खा। सच्चाई तो यह है कि करोड़ों रुपए खर्च करके, आंकड़ों व लैबोरेटरी रिपोर्ट पर आधारित रिसर्च को आजमाने के बाद क्या रिजल्ट पाते हैं, यह भी किसी रिसर्च का अहम् हिस्सा होना चाहिए।

क्लींजिंग थेरेपी के प्रचार-प्रसार में किसी भी तरह का आर्थिक हित नहीं जुड़ा है और इसलिए, इसके पास इतना अर्थ-बल नहीं है कि करोड़ों रुपए खर्च करके इसको बढ़ाया जाए। इसमें बहुत कम खर्च आता है, इसे बिना किसी चिकित्सक के देख-रेख के इसका रिजल्ट मिलना ही मिलना है। और सबसे बड़ी बात यह कि कारगर भी है। इसे आजमा चुके सभी मरीज इस सत्य को स्वीकार भी करते

हैं। ऐसे में, यह आप जैसे मरीजों के 'मुख-बल' बर ही निर्भर है कि आप अपने अनुभवों को बाँटते हुए लोगों को इसे आजमाने और एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करें।

मैं स्वयं आपके अनुभवों को जानना चाहूंगा। विशेष बीमारी की दशा में क्या सुधार लाया जा सकता है, इस पर भी आपकी राय महत्त्वपूर्ण होगी। आप अपने सुझाव और अनुभव मुझे निम्नलिखित मेल एड्रेस पर मेल कर सकते हैं-

cureyourselfindia@gmail.com

क्लींजिंग थेरेपी (Cleasing Therapy)

आज हम जिस माहौल में जी रहे हैं, वह हमारे शरीर व सेहत के लिए कतई उचित नहीं है। जहां देखो वहां, प्रदूषण ही प्रदूषण! हम जिस हवा में सांस ले रहे हैं, उसमें जहर भरा हुआ है, जो भोजन हम ग्रहण कर रहे हैं उसमें पौष्टिकता को छोड़ बाकी सब कुछ है। हम जिन घरों में रह रहे हैं, कहने को तो वो सर्वसाधन सम्पन्न हैं, लेकिन सूरज की किरणों से हमारा सामना दिन में इक्का-दुक्का बार ही हो जाए तो गनीमत है। कॅरियर की चिंता, फैमिली के फ्यूचर को लेकर तनाव, शरीर की अनदेखी कर एक ही समय में कई-कई कार्यों को अंजाम देना, देर रात तक जागना... आदि का हमारे शरीर पर कितना बुरा प्रभाव पड़ रहा है, इससे वाकिफ होते हुए भी हम नावाकिफ हैं। जले पर नमक तो ये कि इस सबके बाद भी हम उम्मीद करते रहते हैं कि ये शरीर वो फार्मूला वन कार की तरह ताउम्र फर्राटा मार दौड़ता रहे।

उल्लेखनीय है कि उपर्युक्त कारणों से धीरे-धीरे हमारे शरीर में टॉक्सिन्स का जमाव होते रहता है। एक समय बाद यह जमाव ब्लड, किडनी, लिवर, आंत, ज्वाइन्ट्स और शरीर के दूसरे अंगों तक पहुंचकर उनकी कार्यक्षमता प्रभावित करने लगता हैं। वैसे, हमारा शरीर अपनी नैसर्गिक क्लींजिंग प्रक्रिया के चलते इन टॉक्सिन्स को या तो न्यूट्रलाइज करता रहता है (दुष्प्रभावों को खत्म करके) या फिर शरीर से बाहर निकाला करता है। डिटॉक्सिफिकेशन की इस प्रक्रिया को कोलन, लिवर, किडनी, फेफड़े, लिम्फ और त्वचा जैसे अंग अंजाम देते हैं।

क्लींजिंग

हमारी आजकल की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली के चलते शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने वाले अंगों, लिवर, किडनी, लिम्फ वगैरह पर अत्यधिक भार पड़ रहा है और वो अपने काम को सही ढंग से अंजाम नहीं दे पा रहे हैं। नतीजतन कुछ टॉक्सिन्स हमारे टिश्यू में ही जमा रह जाते हैं। इनका हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव ना पड़े या इम्यून-सिस्टम में कोई रिएक्शन न हो जाए, इसलिए शरीर इन टॉक्सिन्स को म्यूकस या चर्बी से घेरे रहता है। बावजूद इसके, वह समय भी आता है जब शरीर में इन टॉक्सिन्स का जमाव काफी अधिक हो जाता है, और वो हमारे शरीर की कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगते हैं। हम बीमार होने लगते हैं, हमें थकान और कमजोरी महसूस होती है।

ऐसे में हमारी जिम्मेदारी बन जाती है कि हम समय-समय पर अपने शरीर

की क्लींजिंग करते रहें, जिससे शरीर के अंग बेहतर तरीके से काम जारी रख सकें। शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकलाने की इस प्रक्रिया को ही 'क्लींजिंग' कहा जाता है और इसी क्लींजिंग के अलग-अलग तरीकों को मिलाकर क्लींजिंग थेरेपी बनी है।

स्वस्थ या अस्वस्थ, कौन?

आप बीमार नहीं हैं, इसका यह मतलब नहीं कि आप स्वस्थ हैं!

– एक कहावत

अगर आप मुझसे पूछते हैं कि स्वस्थ और अस्वस्थ व्यक्ति की पहचान क्या है? तो मैं आपसे पूछना चाहूंगा, ''क्या आज भी आपका एनर्जी लेवल उतना ही है जितना पांच साल पहले था?'' अगर आपका जवाब 'हां' में है तो मैं कहूंगा कि अब आप इस किताब को आगे ना पढ़ें। आपको किसी भी तरह की क्लींजिंग की जरूरत नहीं है और आपके शरीर के सभी अंग और पूरा 'वेस्ट रिमूवल सिस्टम' बिल्कुल सही ढंग से काम कर रहे हैं।

बहरहाल, अगर आपका जवाब 'ना' में है, जिसकी संभावना ज्यादा है, तो मेरी सलाह है कि आप क्लींजिंग थेरेपी को पढ़ें और जितनी जल्दी हो सके आजमाएं भी! खासतौर पर लीवर क्लींज को, जिससे कि आपके शरीर में जमा टॉक्सिन्स को जल्दी से जल्दी बाहर निकाला जा सके।

क्लींज करें या न करें - खुद से पूछे!

मेरा मानना है कि हम सभी में एक स्वस्थ जीवन जीने की चाह होनी चाहिए। और, 'टोटल हेल्थ' के लिए क्लींजिंग थेरेपी से बेहतर कोई रास्ता नहीं। यदि निम्नलिखित प्रश्नों में से आप किसी एक या अधिक का जवाब 'हां' में देते हैं तो आपको क्लींज करने में बिल्कुल देरी नहीं करनी चाहिए।

- क्या आपका पेट फूला हुआ रहता है?
- क्या आप आलस्य महसूस करते हैं?
- क्या आपको किसी गंभीर समस्या के समाधान के लिए डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत है?
- क्या आप बीमारियों से बचना चाहते हैं और अपने पूरे शरीर को तरोताजा रखना चाहते हैं?
- क्या आप अपने शरीर को अधिक ऊर्जावान बनाना चाहते हैं?
- क्या आप वजन घटाना चाहते हैं और त्वचा को 'टोन-अप' करना चाहते हैं?

- क्या आप बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकना चाहते हैं और अपनी ताकत व फ्लैक्सिबिलिटी को बरकरार रखना चाहते हैं?
- क्या आप अपनी फर्टिलिटी को बढ़ाना चाहते / चाहती हैं?
- क्या ज्यादा खाने या तला-भुना, चटपटा आदि खाना खाने पर भारीपन महसूस करते हैं?
- क्या आप शरीर में मौजूद औषधियों के हानिकारक 'रेसिड्यूस' को निकालना चाहते/चाहती हैं और बीमारी के बाद शीघ्र स्वास्थ्य-लाभ की अपेक्षा रखते/रखती हैं?

बीमारी की वजहें

प्रकृति ने हमें बनाया था हरियाली और ऑक्सीजन से भरपूर जंगलों में रहने के लिए, कच्चा खाना खाने के लिए! यदि आप नेशनल ज्योग्राफिक, हिस्ट्री, डिस्कवरी, एनिमल प्लेनेट व इस तरह के दूसरे चैनलों को देखते होंगे तो आपके ध्यान में यह बात जरूर आयी होगी कि पालतू जानवरों को छोड़कर अन्य कोई भी जानवर पका खाना नहीं खाता। पके-पकाए आहार का सेवन शरीर को प्रदूषित करने की दिशा में पहला कदम है, हालांकि इससे बचने का कोई मार्ग भी नहीं है। अलावा इसके, हमारी आजकल की खान-पान की आदतें भी निम्नलिखित तरीके से हमारे शरीर को प्रभावित कर रही हैं।

भोजन का उचित पाचन और पोषक तत्वों का अवशोषण न हो पाना।

कोशिकाओं व टिश्यूज के निर्माण के लिए सतत एनर्जी व अन्य पोषक तत्वों की जरूरत पड़ती रहती है। इसकी सप्लाई भोजन के सही पाचन व उसमें मौजूद पोषक-तत्वों के सही एब्जॉर्प्शन से ही संभव है। यदि पाचन व डायट की गड़बड़ी के चलते कोशिकाओं के पुनःनिर्माण के लिए जरूरी एक भी तत्व की सप्लाई उचित मात्रा में न हो, तो हम कुपोषण यानी न्युट्रिलिव डेफिसिएंसी का शिकार हो जाते हैं जो आगे चलकर सेल्यूलर डिजनरेशन का कारण बनता है।

पुअर एलिमिनेशन (Poor elimination)

हमारे शरीर के वेस्ट रिमूवल या एक्सक्रेटरी सिस्टम में आँतों, किडनी, त्वचा के छिद्रों, लिवर और फेफड़ों का समावेश है। यदि इनमें से कोई एक भी अंग सही ढंग से काम न कर रहा हो तो पूरी वेस्ट रिमूवल प्रक्रिया प्रभावित होती है। नतीजतन, शरीर में टॉक्सिन्स की मात्रा बढ़ने लगती है। ये टॉक्सिन्स शरीर के

सूक्ष्म सेल्युलर सिस्टम से लेकर अन्य जरूरी हिस्सों व सिस्टम्स (नर्वस सिस्टम आदि) को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनके कारण शरीर की पुनःनिर्माण क्षमता कमजोर होकर हमें सांस की दुर्गन्ध, शरीर की बदबू, पीली निस्तेज त्वचा, थकान जैसी कई ही समस्याओं से रू-ब-रू होना पड़ सकता है। उदाहरण के तौर पर, आप सभी ने महसूस किया होगा कि एक नवजात बच्चे के शरीर से एक अनोखी खुशबू आती है। जब तक बच्चा मां के दूध पर निर्भर रहता है, यह खुशबू बरकरार रहती है। दूसरी तरफ, फार्मूला मिल्क पर आश्रित बच्चे के शरीर से इतनी प्यारी नहीं आती। इसके विपरीत, बच्चा जब पका खाना खाने लगता है, उसके शरीर से आनेवाली गंध बदलने लगती है। उसके यूरिन और स्टूल से बदबू आनी शुरू हो जाती है। इसी तरह मांसाहारी प्राणियों, मसलन- चीता, तेंदुआ आदि के शरीर से असहनीय तेज गंध आती है, जबकि शाकाहारी प्राणियों जैसे कि, गाय व भैंस के शरीर की गंध इतनी तेज नहीं होती। चिड़ियाघर चले जाइए, इस सच्चाई का अनुभव आप स्वयं कर सकते हैं।

हिस्ट्री ऑफ कुकिंग

भोजन पकाने की शुरुआत कब और कहां से हुई, इसकी कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है। माना जाता है कि आदिमानवों ने इत्तफ़ाकन पके भोजन का स्वाद लिया था। एक बार जंगल में लगी आग के चलते जले पशु का मांस उन्हें चबाने में सरल, ज्यादा स्वादिष्ट और आसानी से पचने वाला जान पड़ा। बावजूद इसके, उन्होंने भोजन पकाने की शुरुआत आग की खोज के बाद ही की। उल्लेखनीय है कि ड्रुंड और अंधेरे से बचने के लिए प्राचीन मानवों ने आग की खोज की थी। इसके बाद उन्होंने मांस को भूनना शुरू किया। पैलिलिथिक काल (पाषाण युग, 26,000 बीसी से 3200 बीसी) के पहले तक मांस को भूनना ही एक मात्र पाक-कला थी। पैलिलिथिक युग की शुरुआत में दक्षिणी फ्रांस के पाषाण मानवों ने गीली पत्तियों में अनाज को लपेटकर उसे गर्म चिंगारियों में पकाने की शुरुआत की।

नियोलिथिक काल में मिट्टी के बरतनों के आविष्कार के पहले तक खाना पकाने की प्रक्रिया अपरिष्कृत ही रही। जंगलों में उत्पन्न अन्न को चट्टानों पर रखकर या फिर शंख, खोपड़ी या खोखले पत्थरों में रखकर आग या गर्म पानी के झरनों में पकाया जाता था। मिट्टी के बरतनों की खोज के बाद पाक-विधि में तेजी से विकास हुआ। पका खाना कच्चे अनाज की बनिस्बत मुलायम होता था जिससे छोटे बच्चों व बुजुर्गों को उन्हें चबाने में सुविधा रहती थी। नतीजा यह कि

मानव को अब मजबूत जबड़ों की आवश्यकता नहीं रही। दांतों की संख्या भी 44 से घटकर 32 हो गयी। उसके सिर और चेहरे की संरचना में बदलाव होने लगा, और धीरे-धीरे वह ऐसा दिखने लगा जैसा कि आज हम हैं।

क्या पका खाना सचमुच आसानी से पच जाता है?

एक गाजर लें और अच्छी तरह से चबाकर खा लें। अगली बार कोई तला-भुना भोजन लें। आप खुद अनुभव करेंगे कि बनिस्बत तले खाने के, गाजर बड़ी आसानी से पच गया। इसी तरह एक कच्चा अण्डा लें और उसे तोड़ के खा लें। दूसरी बार अंडे को उबालकर और फ्राई कर खायें। आप पायेंगे कि कच्चा अंडा तो बड़ी आसानी से पच गया था, जबकि फ्राई किए गए अंडे को पचने में काफी अधिक वक्त लगा। और अगर आप डीप फ्राइड अंडे को अच्छी तरह से चबाकर नहीं खायेंगे तो पचने में और भी ज्यादा वक्त लग सकता है।

बहरहाल, आजकल हम जो खाना खा रहे हैं, वह स्वाद को ध्यान में रखकर ही पकाया जाता है– फ्राइड, मसालेदार वगैरह! अब हमारे भोजन में नैसर्गिक रूप से उगायी गई अल्कलाइन हरी सब्जियां न के बराबर रह गयी हैं। और हम पका, तला-भुना, एसिडिक खाना खा रहे हैं, उदाहरणार्थ– चपाती, फ्राई सब्जी या मटन/चिकन वगैरह, समोसा, वड़ा पिज्जा, बरगर आदि।

प्रकृति के नियम

कुदरत ने पेड़-पौधों, पशुओं समेत हम सभी को कुछ इस तरह का बनाया है कि हमारी ग्रोथ एक निर्धारित समय में और निर्धारित गति से हो। यह ग्रोथ किसी भी तरह के केमिकल मसलन, पेस्टिसाइड्स, फर्टिलाइजर्स, ग्रोथ हारमोन्स वगैरह के इस्तेमाल के बगैर होनी चाहिए। प्रकृति ने हमारे शरीर के भीतर ही जरूरी हारमोन्स के निर्माण की व्यवस्था की है, जिससे कि हमारा शारीरिक विकास अपनी निर्धारित गति से होता रहे। इसी तरह पेड़-पौधों की ग्रोथ के लिए पशुओं के गोबर से बनी खाद ही उचित है।

लेकिन हम हैं कि कुदरत के नियमों को ताक पर रखकर अधिक उपज के लिए नुकसानदेह केमिकल्स और हारमोन्स को प्रयोग में ला रहे हैं। इस तरह से उगाये गए अनाज और सब्जियां न सिर्फ टॉक्सिन्स को बढ़ाते हैं, बल्कि उनकी पोषकता भी कम हो जाती है। यही हाल जेनेटिकली मॉडिफाइड फसलों का है। पैदावार व आकार बढ़ाने के प्रयास में उनके कई जरूरी आवश्यक तत्व निकल जाते हैं, जिससे उनकी पोषकता, जैसेकि बीजरहित अंगूर, कम हो जाती है।

कुदरत की कारीगरी का बेहतरीन नमूना-हमारा शरीर!

हमारा शरीर दुनिया के सबसे बेहतरीन इंजीयिर यानी 'मदर नेचर' द्वारा बनाया गया है। इसे कुछ ऐसा बनाया गया है कि इसमें सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है। अलावा इसके, यह खुद-ब-खुद अपनी मरम्मत करने में सक्षम है। ऐसा कोई दूसरा इंजीनियर है जिसकी बनायी मशीन खुद की मरम्मत कर सकती है?

मर्सडिज मेबैक एस-600 सलून आज ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग का सबसे बेहतरीन नमूना मानी जाती है। लगभग 2 करोड़ 60 लाख की कीमत वाली इस कार में 4.6 लिटर की क्षमता वाला V8 इंजन लगा है। यह 455 bh10 और महज 1800 RMP में 700 NM के टॉर्क निर्माण की क्षमता रखता है। 96-ट्रॉनिक ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन, आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक ब्रेक, ट्रैक्शन कन्ट्रोल सिस्टम, वेहिकल यो (yaw) की निगरानी के लिए अलग-अलग व्हील कन्ट्रोल, एयरमैटिक सस्पेंशन, डिस्ट्रॉनिक राडार क्रूज कन्ट्रोल और पार्कट्रॉनिक सिस्टम, इन्फ्रा रेड नाइट विजन, ऑटोमैटिक क्रैश डिप्लायमेंट सिस्टम आदि इसकी खूबियां हैं। लेकिन सोचने वाली बात यह है कि मर्सडिज का यह मॉडल तकनीकी तौर पर कितना ही एडवांस क्यू ना हो, आनेवाले 5 सालों में ये सारी तकनीकें बिल्कुल पुरानी पड़ जायेंगी। नयी तकनीकी खोजों के साथ कोई नया मॉडल आयेगा। क्या हम अपने शरीर के लिये कोई Improvement बता सकते हैं, शायद नहीं?

इसी तरह, आज से 22-23 साल पहले विंडोज '95 एक कटिंग एज सॉफ्टवेयर था, अत्याधुनिक; लेकिन साल-दर-साल इसकी जगह इसके नये वर्जन आते गए। अगले कुछ सालों में ये भी पुराने पड़ जायेंगे और कोई नया 'कटिंग एज' सॉ फ्टवेयर आ जायेगा।

खुद करते हैं हम अपने शरीर का शोषण!

आप, मैं, हम सभी सतत अपने शरीर पर अत्याचार करते रहते हैं। हमारे शरीर को इसका कितना खामियाजा भुगतना पड़ता है, इसका हमें अंदाजा नहीं। इसे मैं आपको एक उदाहरण के जरिए समझाता हूं–

हममें से ज्यादातर लोगों ने एक स्कूटर, मोटर सायकल और कार अवश्य रखी होगी। नयी हो या पुरानी, यह आपके लिए अनमोल होती है। अगर मैं कहूं कि इसमें एक बार पेट्रोल-डीजल की बजाय मिट्टी का तेल भरकर चलाएं। आपको मेरी अक्ल पर तरस आ रहा होगा। मैं जानता हूं कि आपकी गाड़ी पेट्रोल व डीजल पर चलती है। आपका कहना भी सही है कि मिट्टी के तेल के इस्तेमाल से आपकी

गाड़ी भी मिट्टी में मिल जायेगी!

इतना जानने के बाद भी हम-आप क्या करते हैं? हमने अपने शरीर को कूड़ेदान बना दिया है, जिसमें तरह-तरह के 'जंक' फूड के नाम पर डालते रहते हैं। ये हमारे शरीर को उसी तरह नुकसान पहुंचाते हैं, जैसे कि मिट्टी का तेल आपकी गाड़ी को! जिस तरह गैसोलिन इंजिन वाले वाहनों के लिए 97 सुपर ऑक्टेन सबसे बेहतरीन ईंधन होता है, उसी तरह मदर नेचर ने हरी-ताजी सब्जियों व फलों को हमारे शरीर के लिए सबसे योग्य बनाया है। लेकिन हम वो सब खा रहे हैं, हमारे शरीर को ड्डीक उसी तरह मिट्टी में मिलाने की ओर ले जा रहा है, जिस तरह गाड़ी में मिट्टी का तेल डालने से आपकी गाड़ी का सत्यानाश हो जाएगा। कहने का तात्पर्य यह है कि हम अपनी गाड़ी को अपने शरीर से ज्यादा तवज्जो देते हैं।

हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुकी यह गाड़ी खराब हो जाती है और उसे मरम्मत की जरूरत होती है, तो मामूली खामियों मसलन् स्पार्क प्लग में फाऊल आदि की मरम्मत के लिए हम उसे सड़क पर बैड्डे किसी मैकेनिक के पास ले जाते हैं, ऑटोमोबाइल इंजीनियर के पास नहीं। किसी ऑटोमोबाइल इंजीनियर से गाड़ी की डिजाइन करने की उम्मीद की जाती है, उसे मैकेनिकल असेंबली प्रक्रिया पर निगरानी रखने की जिम्मेदारी दी जा सकती है, स्कूटर की छोटी-मोटी खामियों की दुरुस्ती का काम नहीं।

इसी तरह शरीर की 90 फीसदी बीमारियां घर बैड्डे क्लींजिंग थेरेपी के जरिए ड्डीक हो सकती हैं। इनके लिए हमें किसी स्पेशलिस्ट या सुपर-स्पेशलिस्ट डॉक्टर की जरूरत नहीं होती। स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की डिमांड बढ़ने के पीछे कहीं ना कहीं यातायात की सुविधाओं का अत्यधिक विकास होना है।

यही कोई 150 साल पहले, रेल, बस और कार आदि के आविष्कार से पूर्व देश का प्रत्येक गांव अपने आप में आत्मनिर्भर होता था। हर गांव में 200 से लेकर 500 तक परिवार रहते थे। इनमें अलग-अलग योग्यता वाले लोग होते थे, जैसे कि मोची, दर्जी, लोहार, वैद्य आदि। सबका समाज में अपना अलग-अलग लेकिन अहम् स्थान होता था। लोगों को उनकी जरूरत के सामान और सुविधाएं गांव में मिल जाती थी। बीमार होने पर लोग गांव के ही वैद्य के पास पहुंच जाते थे और 'देशी इलाज' से ही ड्डीक हो जाते थे।

ऑटोमोबाइल इंजीनियर्स की तरह स्पेशलिस्ट डॉक्टर भी बीमारी को गहराई से समझते हैं, लेकिन अक्सर वो बीमारी के बजाय उसके लक्षणों पर ही ध्यान देते हैं। इसलिए, किसी स्पेशलिस्ट डॉक्टर से मशविरा लेकर आप अंग्रेजी के

कुछ कङ्गिन नये शब्दों से जरूर वाकिफ हो जायेंगे, लेकिन आपकी बीमारी का इलाज हो ही जाए जरूरी नहीं। आपको कई तरह के टेस्ट करने की सलाह दे दी जायेगी, आप कई रंग-बिरंगी गोलियां निगलने लगेंगे। कुल मिलाकर आपकी जेब जरुर हल्की हो जायेगी, बीमारी शायद नहीं।

यही नहीं जब आपका डॉक्टर आपको आङ्ग घंटे के अंतर से तीन गोलियों के सेवन की सलाह देता है तो क्या आपको इस बात का अंदाजा होता है कि यह आपके लिए सही डोज है या नहीं। अलग-अलग लोगों का मेटाबॉलिक प्रोसेस दिन के भिन्न पहरों में अलग-अलग होती है। दोपहर में यह सबसे तेज होती है तो रात को सबसे कम।

इसी तरह एक ही पोटेंसी की टेबलेट् दो अलग-अलग वजन वाले लोगों के लिए भी उचित नहीं कही जा सकती। यदि एक मरीज का वजन 45 किग्रा हो और दूसरे का 90 किग्रा, तो एक ही पोटेंसी की दवा का असर उन पर समान रूप से कैसे हो सकता है? दरअसल, पूर्व निर्धारित डोज से डॉक्टर को सुविधा हो सकती है, मरीज को फायदा नहीं होगा। इसके कई बुरे परिणाम भी देखने को मिल सकते हैं। रोग के लक्षणों से संभवतः निजात मिल जाए, पर दवाओं के साइड-इफेक्ट्स के चलते शरीर में अन्य नुकसानदेह लक्षण नजर आ सकते हैं। दवाओं के अत्यधिक सेवन से शरीर में निम्नलिखित साइड-इफेक्ट्स देखने को मिल सकते हैं–

- आंखों के नीचे काले धब्बे
- आँतों व गले से ब्लीडिंग
- शरीर में सूजन
- हड्डियों का कमजोरी
- कोलाइटिस (colitis)
- डर्मेटाइटिस (dermatitis)
- दांतों पर दाग-धब्बे
- डायरिया
- हेपेटाइटिस और जांडिस
- बदहजमी
- किडनी की समस्या
- भूख न लगना
- उल्टी-मिचली
- त्वचा पर रॅशेज (rash)

- ब्लड प्रेशर की गड़बड़ी
- लिवर का फेल होना
- वजन घटना / बढ़ना
- नींद न आना आदि

समाधान (Solution)

रंग-बिरंगी महंगी गोलियों के बगैर भी स्वस्थ रहा जा सकता है। आगे के पृष्ठों में हमने कुछ प्रमुख समस्याओं और उनके समाधान की जानकारी दी है। तमाम समस्याओं का समाधान है क्लींजिंग थेरेपी में। थेरेपी में बताये गए क्लींजेंज को अपनी समस्या और लक्षणों के हिसाब से आजमाएं और बीमारी को दूर भगाएं। इस पुस्तक में दिए गए क्लींजेज की सूची निम्नलिखित है–

- किडनी क्लींज
- एसिडिटी क्लींज
- पैरासाइट क्लींज
- लिवर क्लींज
- ज्वाइंट क्लींज
- फैट क्लींज
- कोलन क्लींज
- माऊथ क्लींज
- यूटेरस क्लींज
- फर्टिलिटी एंड PCOS क्लींज
- फैलोपियन ट्यूब क्लींज
- वजाइना क्लींज

वैसे, क्लींजिंग थेरेपी में कुल 28 तरह के क्लींजेज का उल्लेख है। पुस्तक में दी गयी तथा अन्य सभी क्लींजेज को देखने के लिए आप हमारी वेबसाइट्स www.drpiyushsaxena.com और www.thetempleofhealing.org पर विजिट कर सकते हैं।

थेरेपी विद डिफरेंस!

आपने अक्सर देखा होगा कि अल्टरनेटिव थेरेपीज शुरू-शुरू में तो शानदार नतीजे देती हैं, लेकिन आखिर में असफल साबित होती हैं। मरीज जैसे ही इलाज को ब्रेक देता है या फिर उसे बंद कर देता है तो उसका स्वास्थ्य बिगड़कर पहले की तरह ही हो जाता है। इसका कारण समझना कोई मुश्किल काम नहीं है। दरअसल, ज्यादातर परंपरागत थेरेपिज परहेज की बात करती हैं और मरीज को अक्सर अपने पसंदीदा खाने-पीने की चीजों को छोड़ना पड़ता है। खुद से ही पूछिए कि आप अपनी पसंदीदा चीजों का सेवन कब तक के लिए बंद कर सकते हैं?

अपनी पसंदीदा चीजों को लंबे समय के लिए छोड़ पाना इंसान की प्रवृत्ति में नहीं है। ऐसे में इलाज के बाद जैसे ही वो सामान्य खान-पान शुरू करता है, समस्या जस-की-तस दुबारा बन आती है।

क्लींजिंग थेरेपी यहीं पर अन्य थेरेपियों से जुदा है। इसकी सफलता का राज निम्नलिखित में छिपा है, जो कि अक्सर दूसरी थेरेपिज द्वारा नजरंदाज कर दी जाती हैं।

क्लींजिंग थेरेपी को अमल में लाने के लिए आपको अपनी लाइफ स्टाइल में कोई बदलाव लाने की जरूरत नहीं है। आप अपनी पसंदीदा चीजों को खाते-पीते हुए भी स्वस्थ रह सकते हैं।

क्लींजिंग थेरेपी में बतायी गई क्लींजेज को आप अपने घर में ही आसानी से उपलब्ध पदार्थों के प्रयोग से कर सकते हैं। इन्हें प्रयोग में लाने में ज्यादा वक्त भी नहीं लगता और किसी मेडिकल प्रैक्टिशनर की निगरानी या सलाह-मशविरे की जरूरत भी नहीं पड़ती।

सिद्धांत

बीमारियों के इलाज में क्लींजिंग थेरेपी का नजरिया बिल्कुल हॉलिस्टिक होता है। रोग के लक्षणों पर जोर देने के बजाय, यह रोग के कारकों के इलाज को महत्व देती है। इलाज की प्रक्रिया में क्लींजिंग थेरेपी दो मूलभूत धारणाएं लेकर चलती है–

- पॅल्यूशन (प्रदूषण) - हवा में मौजूद रासायनिक प्रदूषण, खाद व खाद्य पदार्थ आदि के जरिए।

- पैरासाइट्स (Parasites) या पैथोजेन्स (Pathogens) जैसेकि, बैक्टिरिया, वाइरस, फंगी आदि।

इनके अलावा बीमारियों का कोई अन्य तीसरा कारण नहीं है। प्रदूषणकारी तत्वों और पैरासाइट्स को अपने शरीर से निकाल बाहर करिए शरीर खुद-ब-खुद बेहतर स्वास्थ्य को प्राप्त कर लेगा।

प्रदूषण :

पर्यावरण में नुकसानदेह तत्वों की मौजूदगी से होनेवाला अनचाहा बदलाव और उसके चलते शरीर, स्वास्थ्य और वातावरण में परिवर्तन ही प्रदूषण है। प्रदूषण रासायनिक या फिर एनर्जी के रूप में, मसलन ध्वनि, रोशनी और गर्मी (Sound, Light and Heat) से संबंधित हो सकता है। प्रदूषण का कारक कोई

अपरिचित पदार्थ या एलर्जी हो सकती है या प्रकृति में पाया जानेवाला कोई दूषित पदार्थ। आज जल और जमीन से जुड़ा प्रदूषण एक अहम मुद्दा है। बढ़ते शहरीकरण, वेस्ट डिस्पोजल की उचित व्यवस्था का न होना, औद्योगीकरण, परमाणु अनुसंधान, भारी उद्योगों से निकलनेवाले रसायन, कोयले से चलनेवाले पॉवर प्लान्ट्स, धातु-निर्माण में लगे उद्योगों, अनुचित खेती के तरीके, घटता जल-स्तर, नदियों, तालाबों व समुद्र में पूजा-पदार्थों के फेंकने की परम्परा आदि इसके प्रमुख कारण हैं।

सम्पत्ति की कामना सिर्फ मनुष्यों में होती है। उनके पास रहने को एक मकान होता है। मकान में दरवाजे होते हैं। दरवाजे पर ताला होता है। इससे मन में एकाधिकार की भावना आती है कि यह घर और उसके भीतर मौजूद हर सामान पर मेरा आधिपत्य है। अधिकार की यह भावना बढ़ती जाती है और इंसान ज्यादा पैसा, बड़े बिजनेस, अच्छे कॅरियर, बच्चों को अच्छा भविष्य देने आदि की कामना में उलझता जाता है। आपकी इच्छाओं और बीमारियों में सीधा संबंध है। इच्छाएं जितनी ज्यादा व बड़ी होंगी, बीमारियां भी उतनी ही ज्यादा होंगी। बहरहाल, हम भी इंसानों में आधिपत्य या अधिकार की इच्छा को स्वीकार करते हैं। हालांकि कुदरत ने हममें इस तरह की भावना की कामना नहीं की थी, परंतु ख्वाब व ख्वाहिश के बिना जिंदगी बेमतलब है।

पशुओं में 'पजेशन' की कामना नहीं है। उनमें घर और धन-संग्रह की इच्छा नहीं होती। यही वजह है कि पशु डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, कैंसर, आर्थराइटिस और एसिडिटी जैसी इंसानी बीमारियों से पीड़ित नहीं होते।

पैरासाइट्स (Parasites)

पैरासाइट्स यानी परजीवी हमारे शरीर के भीतर ही रहते हैं और अपने पोषण के लिए पोषक तत्वों की प्राप्ति हमारे शरीर से ही करते हैं। नतीजतन, शरीर को पोषण की कमी हो जाती है। उसका विकास रुक जाता है और हम बीमार रहने लगते हैं। बैक्टीरिया, प्रोटोजोआ, फंगी, वर्म्स वगैरह ऐसे ही कुछ पैरासाइट्स हैं। इनमें से कुछ, हम जो आहार ग्रहण करते हैं पूरी तरह से उसी पर निर्भर रहते हैं और इसलिए हमारा पाचन तंत्र ही उनका निवास होता है। अन्य पैरासाइट्स शरीर के किसी भी हिस्से से अटैच होकर उसे नुकसान पहुंचाते हैं।

वैसे, सभी बैक्टीरिया या फंगी आपके शरीर को नुकसान पहुंचाते हों, ऐसा भी नहीं है। सच्चाई तो यह है कि शरीर में मौजूद ज्यादातर बैक्टीरिया नुकसान रहित होते हैं और इनमें से कुछ तो काफी लाभकारी भी होते हैं। मसलन, पेट में

पाये जाने वाले कुछ बैक्टीरिया पाचन में सहायक होते हैं। इसी तरह कुछ यीस्ट भी शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। कुछ बैक्टीरिया दवा बनाने व खाने-पीने की चीजों में प्रयोग में लाये जाते हैं। कहना न होगा कि इन दिनों पाचन में सहायक कुछ सप्लिमेन्ट्स में लाभकारी बैक्टीरिया व फंगी को प्रचुर मात्रा में प्रयोग में लाया जाता है।

फायदे :

कई अन्य परंपरागत उपचार पद्धतियों की बनिस्बत, क्लींजिंग थेरेपी को अमल में ला पाना ज्यादा सहज और सरल है। इसमें आसानी से उपलब्ध नैसर्गिक पदार्थों / सामग्रियों को प्रयोग में लाया जाता है, जिनका शरीर पर किसी भी तरह का साइड-इफेक्ट नहीं होता। साथ ही, प्रयोग में लायी जाने वाली सामग्रियां कभी सस्ती होती हैं और उन्हें प्रयोग में लाने का तरीका भी बेहद आसान है।

क्लींजिंग थेरेपी में दुनियाभर के उन घरेलू नुस्खों का उल्लेख है जो कारगर हैं और रंग-बिरंगे गोलियों का दौर आने से पहले खूब प्रयोग में लाये जाते थे। कुछ तरीकों को हमने सरल बना दिया है। कुछ चीजें जो कि हमारे देश में सरलता से उपलब्ध नहीं हैं, उन्हें हमने उनके भारतीय पर्याय से 'सब्सीट्यूट' कर दिया है (उनके प्रभावों पर कोई समझौता किए बगैर)! हमारा प्रयास रहा है कि आपको हनुमानजी की तरह संजीवनी को ढूढ़ने के लिए पूरे हिमालय की पड़ताल न करनी पड़े और क्लींजिंग के लिए जरूरी सामग्री आपको अपने किचन या आस-पास किराने की दुकान में ही मिल जाये।

क्लींजिंग थेरेपी का एक कड़ोर रुख यह है कि आप सुगंधित व कृत्रिम रसायनों से बने प्रसाधनों को प्रयोग में न लायें। इनका कोई लाभ नहीं है, बस सौन्दर्य को बढ़ाने के उद्देश्य से इन्हें प्रयोग में लाया जाता है। इनके प्रयोग से बने सौन्दर्य प्रसाधनों मसलन् हेयर ऑइल, शैम्पू, साबुन आदि के लंबे समय तक प्रयोग से शरीर में टॉक्सिन्स का जमाव होने लगता है। क्लींजिंग प्रक्रिया के दौरान आप इस तरह के कृत्रिम रासायनिक प्रोडक्ट्स की बजाय सुरक्षित होम्योपैथिक या हर्बल उत्पादों का ही प्रयोग करें।

किडनी

किडनी हमारे शरीर से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करने वाला सबसे महत्वपूर्ण अंग है। हमारे शरीर में आमतौर पर दो किडनी होती हैं। ये हमारी रीढ़ के निचले हिस्से में, पीठ की ओर, कमर के थोड़ा नीचे स्थित होती हैं। प्रत्येक किडनी का वजन लगभग 150 ग्राम होता है। यह लाल-भूरे रंग की, सेम के बीज के आकार की और वयस्क व्यक्ति के मुट्ठी जितनी बड़ी होती है।

किडनी की संरचना

किडनी को तीन हिस्सों में बांटा जा सकता है- सबसे बाहरी हिस्सा 'कोर्टेक्स' (Cortex), मध्यभाग 'मेड्यूला' (Medulla) और अंदरूनी हिस्सा 'रिनल पेल्विस' (Renal Pelvis) कहलाता है। प्रत्येक किडनी के बाहरी हिस्से कोर्टेक्स में 'नेफ्रॉन' नाम की लगभग 12,00,000 'फिल्टरिंग' इकाईयां होती हैं। नेफ्रॉन ग्लोमेरुलस (glomerulus) और रिनल ट्यूब्यूल (Renal Tubule) से मिलकर बना होता है।

'फिल्टरेशन' (टॉक्सिन्स व केमिकल्स को फिल्टर कर बाहर निकालने की प्रक्रिया) के दौरान विषैले तत्वों से युक्त रक्त ग्लोमेरुलस में प्रवेश करता है, जहां कोशिकाएं अतिरिक्त पानी व वेस्ट प्रोडक्ट्स को रक्त से रि-एब्जार्ब कर लेती हैं। शरीर के लिए आवश्यक पानी व मिनरल्स से युक्त शुद्ध रक्त आगे बढ़ जाता है। यह शुद्ध रक्त शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैली रक्तवाहिकाओं की सहायता से शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुंचकर उन्हें सुचारू रूप से कार्य करने में सहायता करता है। विषैले तत्व यूरिन के साथ ब्लैडर यानी मूत्राशय में जमा हो जाते हैं, जहां से उन्हें 'यूरिनेशन' की प्रक्रिया में शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

दिनभर में शरीर का पूरा ब्लड लगभग 300 बार किडनी से होकर गुजरता है, लगभग 1800 लिटर की मात्रा में, जो कि लगभग पूरी मात्रा में किडनी द्वारा सोखकर रक्त-प्रवाह में छोड़ दिया जाता है।

किडनी के मध्यभाग में कोन यानी शंख के आकार की यूरिन को एकत्रित करनेवाली नलिकाओं का समूह होता है जिसे मेड्यूला के नाम से जाना जाता है।

सबसे अंदरूनी हिस्सा रिनल पेल्विस- 'मेजर' व 'माइनर' कैलाइसेस (calyces) नामक दो कैविटिज में बंट जाता है। प्रत्येक माइनर कैलिक्स (calyx) मेड्यूला से यूरिन को इकट्ठा करके उसे मेजर कैलाइसेस तक पहुंचाती है, जहां से वह यूरेटर में धकेल दिया जाता है।

किडनी के कार्यः

किडनी शरीर से टॉक्सिन्स और दूसरे वेस्ट प्रोडक्ट्स के साथ-साथ अतिरिक्त पानी को बाहर निकाल कर शरीर का रासायनिक संतुलन बनाये रखती है। अलावा इसके, वह ब्लडप्रेशर को रेग्युलेट (नियंत्रित) करने के साथ-साथ रेड ब्लड सेल्स (RBC) के निर्माण को भी गति देती है। किडनी निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य भी करती है।

1) विटामिन 'डी' का सोखने (एब्जॉर्प्शन) की प्रक्रिया को गति देना।

2) मेटाबॉलिक से निकले 'वेस्ट प्रोडक्ट्स' को शरीर से बाहर निकालना।

3) शरीर में एसिड-अल्कली यानी अम्ल और क्षार का संतुलन बनाए रखना।

4) इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखना।

5) शरीर में द्रव यानी फ्लइड की मात्रा को संतुलित रखना।

6) प्रोस्टाग्लैंडिन हारमोन का निर्माण, जो शिशु जन्म के दौरान गर्भाशय के फैलने-सिकुड़ने में सहायता करता है।

7) यूरिन का निर्माण और उसे शरीर से बाहर निकालना (एक स्वस्थ व्यक्ति रोजना आधा लिटर से लेकर दो लिटर तक यूरिन पास करता है।)

किडनी से संबंधित गड़बड़ियांः

यह सच है कि मात्र एक किडनी के रहने से भी स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है, परंतु कुछ मामलों में स्थिति की जानकारी हो इससे पहले ही दोनों ही किडनी फेल हो जाती हैं। इसलिए किडनी के स्वास्थ्य को प्रभावित करनेवाले कारकों को जानकर उनका तत्काल इलाज करवाना आवश्यक है। किडनी स्टोन, किडनी फेल्योर और किडनी का छोटा हो जाना आदि किडनी की आम समस्याएं हैं।

कारण :

कुछ महत्वपूर्ण कारक, जो किडनी के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं-

- पका खाना
- डायबिटीज
- हाई ब्लडप्रेशर
- आनुवांशिक गड़बड़ियां
- नेफ्राइटिस (किडनी से प्रदाह होना)
- किडनी डैमेज होना (सिरदर्द, पीठदर्द और जोड़ों के दर्द आदि से आराम के लिए जानेवाली दर्दनाशक दवाओं के साइड-इफेक्ट्स के कारण!)
- लोवर यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI), मसलन् ब्लैडर इन्फेक्शन जो किडनी

तक फैल जाता है।

- ब्लैडर से यूरिन के दुबारा किडनी की ओर जाने से किडनी में घाव का होना।

लक्षण

किडनी की गड़बड़ी के शिकार भिन्न-भिन्न लोगों में इसके अलग-अलग लक्षण नजर आ सकते हैं। आमतौर पर किडनी के रोगग्रस्त होने पर जो शुरुआती लक्षण नजर आते हैं, वे निम्नलिखित हैं-

- पीठ दर्द,
- यूरिन के साथ ब्लड का आना;
- पेशाब की मात्रा व फ्रिक्वेंसी में बदलाव महसूस करना, खासकर रात के समय;
- ब्लडप्रेशर का कम या ज्यादा होना;
- किडनी के आस-पास के हिस्सों में दर्द (किडनी व मूत्रनलिका में पथरी की समस्या इत्यादि।)
- हड्डियों में दर्द (विटामिन 'D' की कमी के कारण)
- मूत्र-त्याग के दौरान जलन या दर्द महसूस करना; जो किसी इन्फेक्शन का नतीजा हो सकता है।
- आंखों के नीचे, चेहरे, एड़ियों व त्वचा के अन्य हिस्सों में सूजन का आना, जिसमें त्वचा गहरे-भूरे रंग की दिखती है।
- थकान महसूस करना, खासकर शाम के वक्त।

किडनी क्लींज

तला-भुना और पका खाने के सेवन व प्रदूषण के चलते किडनी की कार्यक्षमता कम होती जाती है और 'नेफ्रॉन' रक्त में मौजूद टॉक्सिन्स को पूरी तरह से बाहर नहीं निकाल पाते। नतीजतन ये टॉक्सिन्स किडनी में ही इकट्ठा होते रहते हैं। एक समय वह भी आता है जब टॉक्सिन्स छोटे-छोटे स्टोन (पथरी) का आकार ले लेते हैं, जिन्हें शरीर से निकाल पाना बड़ा मुश्किल हो सकता है। पथरी किस पदार्थ से बनी है उसे ध्यान में रखकर दवाओं के सेवन या फिर सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। किडनी क्लींज से ये स्टोन्स डिजॉल्व हो जाते हैं और रक्त वाहिकाएं फैल जाती हैं, जिससे ये बड़ी आसानी से शरीर से बाहर निकल आते हैं। यही नहीं, किडनी क्लींज से किडनी की अंदरूनी सफाई होकर, किडनी में मजबूती से जमे टॉक्सिन्स भी बाहर निकल जाते हैं। नतीजतन् न सिर्फ किडनी की कार्यक्षमता बढ़ती है बल्कि पूरा शरीर बेहतर ढंग से कार्य करने लगता है।

सामग्री

● ताजा या सुखाए हुए कॉर्न सिल्क से बना काढ़ा; अच्छा तो यही होगा कि आप कॉर्न सिल्क (भुट्टे के सुनहरे बाल) को धूप में सुखा लें। सूखे बालों को ज्यादा समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। धोने से इसके औषधीय गुण नष्ट हो जाते हैं, इसलिए इसे बिल्कुल न धोएं। दरअसल, धूल और अन्य अशुद्धियां कॉर्न सिल्क के उबाले जाने व काढ़े के छानने की प्रक्रिया के दौरान दूर हो जाती हैं।

● पार्सली की पत्तियों (धनिए जैसी दिखनेवाली एक विदेशी मूल की सब्जी) या फिर धनिए की पत्तियों से बना काढ़ा; इन्हें ताजा प्रयोग में लाना होता है। उबालने से पहले इसे भली-भांति धो लें। पार्सली की पत्तियों को खरीदने से पहले इस बात का ध्यान रखें कि उनकी खुशबू जोरदार हो। अन्यथा बहुत मुमकिन है कि औषधीय गुण कम हो गए हों। पार्सली की पत्तियों की जगह पर धनिए की पत्तियों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

● तरबूज के बीज (watermelon seeds) से बना काढ़ा, छिलका सहित; ये काले या भूरे रंग के होते हैं। इन्हें भी सुखाकर सुरक्षित रखा जा सकता है। अक्सर किराने की दुकानों पर तरबूज के बीज मिल जाते हैं। इन पर 'पॉइजन' जैसी सूचनाएं दर्ज होती हैं। सुरक्षित रखने के लिए पेस्टिसाइड्स के प्रयोग के कारण ऐसा लिखा जाता है। इसलिए, प्रयोग से पहले इन बीजों को धोना व सुखाना जरूरी होता है। हां, उबालने से पहले उन्हें बारीक कूट लें, जिससे गूदे व छिलके दोनों में ही मौजूद औषधीय गुण पानी में घुल सकें। उन्हें पीसे नहीं; न ही कूटे हुए बीज को धोएं।

मात्रा

आप क्लींजिंग की शुरुआत निम्नलिखित मात्रा में औषधीय काढ़े के सेवन से कर सकते हैं।

क्र.	पदार्थ	मात्रा	काढ़े का रंग
1.	कॉर्न सिल्क (ताजा)	500 ग्राम	गहरा भूरा
2.	कॉर्न सिल्क (सुखाए हुए)	50 ग्राम	गहरा भूरा
3.	पार्सली/धनिया (ताजी)	500 ग्राम	हरा
4.	तरबूज के बीज	200 ग्राम	भूरा

बाद के क्लींजेज के दौरान, पहले क्लींज के रिजल्ट को ध्यान में रखते हुए खुद तय करें कि आपको डोजेज की मात्रा बढ़ानी है या फिर घटानी है। आप क्लींज की शुरुआत-अधिकतम डोज व फ्रीक्वेंसी (अपने शरीर के टोलेरेंस लेवल को ध्यान में रखकर) से करें। इससे आपकी औषधीय पदार्थ की सही मात्रा व फ्रीक्वेंसी तय करने में मदद मिलेगी। काढ़ा जितना अधिक गाढ़ा हो और जितना अधिक मात्रा में उसका सेवन किया जाए परिणाम उतना ही ज्यादा प्रभावी और जल्दी नज़र आता है। ऐसा काढ़े के औषधीय तत्वों के प्रभावित अंगों में ज्यादा गहराई तक पहुंचकर कार्य करने से होता है। यदि इससे आपको उल्टी-मिचली या अन्य कोई अवांछित लक्षण जैसे कि पेट दर्द आदि देखने को मिलते हैं तो डोजेज कम कर दें।

जहां कुछ मरीजों में भुट्टे के बाल से बना काढ़ा सर्वाधिक लाभ देता है, वहीं कुछ मरीजों में पार्सली / धनिया की पत्तियों से बना काढ़ा या फिर तरबूज के बीजों से बना काढ़ा कारगर साबित होता है। बहरहाल, सभी मरीजों में इन सामग्रियों में से किसी एक के सेवन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होता है। कुछ मरीजों ने तो अपने करीबी किराना स्टोर पर मिलने वाले छिलकारहित तरबूज के बीजों से बने काढ़े को भी प्रभावी पाया है। मैंने निजी तौर पर कॉर्न सिल्क से बने गाढ़े काढ़े को अपने लिए सबसे ज्यादा लाभदायी पाया है।

काढ़ा बनाने की प्रक्रियाः

उपर्युक्त बताये गए चारों पदार्थों- भुट्टे के बाल, तरबूज के बीज या पार्सली / धनिया के पत्तों में से किसी एक को लें। तरबूज के बीज लेने पर उसे कूटकर उसके टुकड़े कर लें (मात्रा का निर्धारण अपनी आवश्यकतानुसार कर लें।) भुट्टे के बाल (या तरबूज के बीज या पार्सली के पत्तों) को एक से दो लिटर साफ पानी में डालकर दस मिनट उबालें।

इस प्रक्रिया से भुट्टे के बालों में मौजूद किडनी क्लींजिंग में सहायक औषधीय गुण पानी में उतर आते हैं। अब इस पानी को निथारकर किसी दूसरे बरतन में अलग करके रख लें और भुट्टे के उबले बालों को ताजा पानी के साथ फिर दस मिनट के लिए उबालें। एक बार फिर पूर्व की तरह पानी को निथारकर उसी बरतन में रख लें, जिसमें पहली बार के काढ़े को रखा गया था। भुट्टे के बालों को ताजा पानी में उबालने की यह प्रक्रिया तब तक आजमाएं जब तक कि काढ़े का रंग फीका न पड़ जाये। ऐसा हो जाने पर भुट्टे के बालों को फेंक दें और औषधीय पानी (काढ़े) से भरे बरतन को कुछ समय के लिए स्थिर रख दें।

अब सावधानीपूर्वक बरतन को इस तरह उठायें कि बरतन हिले नहीं। औषधीय काढ़े को किसी दूसरे बरतन में ऐसे पलटें कि बरतन में केवल उबला पानी यानी काढ़ा ही गिरे, बरतन की तली में जमा मिट्टी व कचरानुमा पदार्थ नहीं। इस कचरे को फेंक दें। किडनी क्लींज के लिए इस काढ़े को औषधि के रूप में प्रयोग में लायें।

डोजेज :

इस मिश्रण को एक लिटर की मात्रा में दिन में 3-4 या उससे अधिक बार पीयें। चूंकि मिश्रण के खुले वातावरण में रखने से उसके खराब होने का खतरा रहता है, इसलिए इसे रेफ्रिजरेटर में ही रखें। काढ़े को ज्यादा से ज्यादा एक या दो दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है। फ्रिज में रखने पर ये गाढ़ा हो सकता है, लेकिन इससे उसके औषधीय गुणों में कोई कमी नहीं आती। अगर आपको ठंडा मिश्रण पीने में कठिनाई पेश आती है तो आप उसे आवश्यकतानुसार पुन: हल्का गर्म कर सकते हैं। गर्म करने से भी उसके औषधीय गुणों में किसी तरह की कमी नहीं आती।

काढ़े के सेवन के बाद निम्न परिणाम अपेक्षित हैं

मूत्र की मात्रा और मूत्र त्याग की बारंबारता अस्थायी तौर पर अचानक बढ़ जायेगी। हमारे खान-पान और आधुनिक जीवनशैली के चलते जो टॉक्सिन्स हमारे शरीर में जमा होते हैं, वे रक्त में ही मिले होते हैं। ये टॉक्सिन्स शरीर को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा पायें, इसलिए शरीर इन्हें द्रव अवस्था में ही जमा करके रखता है। नतीजतन रक्त में पानी की मात्रा बढ़ जाती है, जिसे कि 'ओडेमा' कहा जाता है। इसमें वजन बढ़ जाता है और चेहरे, पैरों आदि में सूजन आ जाती है।

औषधीय काढ़े के सेवन के बाद जब रक्त में जमा टॉक्सिन्स शरीर से बाहर निकलते हैं तो इसके साथ साथ अतिरिक्त जमा पानी भी रक्त-प्रवाह से बाहर निकल जाता है, जिससे मूत्र की मात्रा और बारंबारता बढ़ जाती है। यही वजह है कि किडनी क्लींज के बाद व्यक्ति को अपना वजन घटा हुआ दिखाई पड़ता है।

औषधीय काढ़े के सेवन के बाद लगभग सौ में से एक मरीज को मितली (Nausea) की और तीन प्रतिशत मरीजों को पेट में हल्के दर्द की शिकायत महसूस होती है। उक्त दोनों ही समस्याएं गंभीर किस्म की नहीं हैं। किडनी क्लींज की प्रक्रिया के दौरान 'नेफ्रॉन्स' के अत्यधिक सक्रिय होने की वजह से ऐसा होता है। दर्द खुद-ब-खुद एक से दो घंटे में गायब हो जाता है और इसके लिए किसी भी तरह के इलाज की आवश्यकता नहीं। इस पूरी प्रक्रिया का कोई भी साइड-इफेक्ट नहीं और प्रक्रिया के पूरा होने के बाद मरीज स्वयं को बिल्कुल तरो-ताजा व चुस्त-फुर्त महसूस करता है।

किडनी क्लींज के फायदे

किडनी क्लींज प्रक्रिया के पहले दौर के समाप्त होने में एक से अधिक दिन का समय नहीं लगता और प्रक्रिया के पूरा होते ही तत्काल मरीज स्वयं में निम्नलिखित बदलावों का अनुभव कर सकता है-

1) किडनी के स्टोन (पथरी) से मुक्ति।

2) चेहरे पर तरो-ताजगी, त्वचा चमकदार व निखरी हुई दिखाई देती है और आंखों के नीचे के डार्क सर्कल्स गायब हो जाते हैं।

3) शरीर में एनर्जी का स्तर बढ़ जाता है।

4) रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ जाता है।

5) अच्छी नींद आती है।

6) शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थिक्षरण) की समस्या की रोकथाम में बेहद प्रभावी है।

7) शरीर की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

8) किडनी, रक्त और शरीर में जमा विषैले तत्व 'टॉक्सिन्स' शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

9) ब्लडप्रेशर नियंत्रण में रहता है (मामूली 'लो' और 'हाई' ब्लडप्रेशर की शिकायत तो दूर ही हो जाती है।)

10) पीठ दर्द और शरीर दर्द से राहत।

11. महिलाओं में माहवारी (pre-menstrual syndroms) पूर्व नजर आने वाले लक्षणों व अन्य गायनेक समस्याओं में लाभ होता है।

12. पौरुष ग्रंथि की समस्या व 'बेड वेटिंग' आदि से छुटकारा मिलता है।

एसिडिटी

हमारे पेट में नियमित रूप से, पाचन में सहायक एसिड्स का निर्माण होता रहता है। इन एसिड्स का प्रमुख काम होता है, खाद्य पदार्थों को महीन कणों में तब्दील कर उन्हें पाचन योग्य बनाना। लेकिन जब पेट की गैस्ट्रिक ग्लैंड्स जरूरत से ज्यादा एसिड का निर्माण करने लगती हैं, तो छोटी आंत व पेट के अन्य हिस्सों के बीच असंतुलन पैदा होकर कई लक्षण नजर आने लगते हैं। लक्षणों के इस समूह को एसिडिटी नाम दिया गया है। असल में हमारी मौजूदा लाइफ स्टाइल, खान-पान की आदतों में आये बदलाव के चलते एसिडिटी की समस्या अब एक आम समस्या बन गयी है। अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो यह डिसपेप्सिया, हार्टबर्न (छाती में जलन), अल्सर (पेट या अंतड़ियों की अंदरूनी सतह पर घाव) आदि का कारण भी बनती है।

एसिडिटी को pH इकाई पर मापा जाता है। पेट को छोड़ दें तो शरीर के अन्य ट्रिश्यूज व द्रवों का pH सामान्य तौर पर मामूली अल्कलाइन होता है। शरीर नियमित तौर पर सामान्य ढंग से काम करे, इसके लिए शरीर में एसिड-बेस (अम्ल-क्षार) का संतुलन बना रहना जरूरी है। इसमें मामूली गड़बड़ी भी शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर कई बीमारियों का कारण बन सकती है।

एसिड, अल्कली और pH

किसी तत्व या पदार्थ के परमाणु में मौजूद हाइड्रोजन के 'पॉवर' को उसका pH कारक कहा जाता है। यदि किसी द्रव का pH स्तर 7 है तो उसे न्यूट्रल कहा जाता है, यानी वह न तो एसिडिक (अम्लीय) होता है और न ही अल्कलाइन (क्षारीय)। जिन द्रव पदार्थों का pH स्तर 7 से अधिक होता है उन्हें अल्कलाइन कहा जाता है। 7 से कम pH स्तर वाले द्रव-पदार्थ एसिडिक (अम्लीय) माने जाते हैं।

आपका pH स्तर 7 से जितना कम होगा, एसिडिटी स्तर उतना ही अधिक होगा और pH जितना अधिक होगा आपका अल्कलाइनिटी लेवल उतनी ही अधिक होगा। मसलन 5 का pH स्तर 6 की तुलना में ज्यादा एसिडिक होगा जबकि 9 का pH, 8 की तुलना में ज्यादा अल्कलाइन कहलाएगा। पानी (H_2O) हाइड्रोजन (H+) और हाइड्राक्सिल (OH-) आयनों से मिलकर बनता है। जब हाइड्रोजन और हाइड्रॉक्सिल आयन सम अनुपात में होते हैं तो पानी का pH स्तर 7 होता है। यदि H+ आयनों की संख्या OH- आयनों से अधिक हो तो यह

एसिडिक प्रकृति का हो जाता है। इसके विपरीत, यदि OH- आयन H+ की तुलना में अधिक हों तो पानी की प्रकृति अल्कलाइन होती है।

pH स्तर को मापते समय इस बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि 4.5 व 5.5 के pH स्तर में भले ही मात्र एक अंक का अंतर हो, परंतु pH की गणना लॉगरिथमिक आधार पर होने के कारण 4.5 का pH स्तर 5.5 के pH स्तर की तुलना में दस गुना ज्यादा एसिडिक होता है। इसी प्रकार 3.5 का pH स्तर 5.5 की तुलना में 100 गुना ज्यादा एसिडिक होता है और शरीर के लिये नुकसान और जान जोखिम का खतरा उसी अनुपात में बढ़ जाता है।

सामान्य pH स्तर क्या है?

एक स्वस्थ व्यक्ति के ब्लड, स्पाइनल फ्लूइड और सलाइवा का pH अमूमन 7.4 माना जाता है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण रक्त का pH आम तौर पर 7.35 से 7.45 के बीच होता है। ब्लड का pH उचित स्तर पर बनाये रखने के लिए शरीर के विभिन्न अंगों व तरल पदार्थों को अपना pH स्तर 'एडजस्ट' करते रहना पड़ता है। इस प्रक्रिया को हम होमियोस्टेसिस (homeostasis) कहते हैं। इसका दुष्परिणाम पूरी शारीरिक व्यवस्था और टिश्यूज के स्वास्थ्य पर पड़ता है। मसलन रक्त हड्डियों में मौजूद कैल्शियम और पेशियों में मौजूद अल्कलाइन पदार्थों को अवशोषित कर दिल और दिमाग जैसे महत्वपूर्ण अंगों को इन सबकी आपूर्ति कर उन्हें उनकी पूरी क्षमता के अनुसार कार्य करने में मदद करता है।

pH बैलेंस का महत्व

देखा जाए तो एक तरह से तमाम डिजनरेटिव (शारीरिक क्षय से होनेवाली) बीमारियां मसलन हृदय रोग, आर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थि क्षरण), किडनी व गाल स्टोन, दांतों का सड़ना-गलना इत्यादि का कारण शरीर में एसिड की अधिकता है। कैंसर और ऐसी कई अन्य जानलेवा बीमारियों के लिए एक 'आदर्श मेजबान' है एसिडिटी! जब शरीर के pH लेवल का बैलेंस बिगड़कर एसिडिटी लेवल बढ़ जाता है तो व्यक्ति का एनर्जी लेवल घट जाता है, उसकी कार्यक्षमता घट जाती है, वो थका-थका सा महसूस करता है, उसे आम तौर पर बदहजमी, पेट दर्द व शरीर के अन्य हिस्सों में पीड़ा की समस्या भी होने लगती है। वजन बढ़ने के साथ-साथ उसे कई अन्य गंभीर समस्याओं से भी रु-ब-रु होना पड़ सकता है। आगे के पृष्ठ पर दिए गए हाइपरएसिडिटी के लक्षण और भी मुखर होकर नज़र आते हैं।

इसलिए जरूरी है कि आपके शरीर का एसिड-अल्कली संतुलन बना रहे। इसके लिए आप नियमित अपने सलाइवा के pH स्तर को जांचकर, शरीर के एसिड-अल्कली बैलेंस का पता लगा सकते हैं। सलाइवा का pH स्तर एक्स्ट्रा सेल्युलर (extracellular) फ्लूइड के समकक्ष होता है और यह कैल्शियम-डेफिसिएंसी सिन्ड्रोम की जांच का सबसे आसान तरीका है।

सलाइवा के pH की जांच कैसे करें?

मानव शरीर के एसिडिटी लेवल की जांच कम ही होती है। एंडोस्कोपी की प्रक्रिया के दौरान कभी-कभी गैस्ट्रिक जूस के pH की जांच की जाती है। बहरहाल, यहां हम pH की जांच का एक बेहद आसान तरीका बात रहे हैं। पृष्ठ ..... पर एक स्ट्रिप का चित्र छपा है। सलाइवा की जांच के लिए इस विशेष स्ट्रिप को प्रयोग में लाया जाता है। यह आपके करीबी मेडिकल स्टोर में उपलब्ध है। इसके साथ ही एक 5 मिली जितनी मात्रा वाली लाल रंग के द्रव की शीशी भी उपलब्ध होती है। जब आप अपने सलाइवा को इस रेड लिक्विड के साथ मिलाते हैं तो मिश्रण का रंग पृष्ठ.... पर दिए गए आठ रंगों में से किसी एक रंग का हो जाता है। इसके आधार पर आप सलाइवा के pH का अंदाजा लगा सकते हैं।

सलाइवा (या यूरिन) के pH स्तर को जांचने का एक अन्य सरल उपाय है pH टेस्ट स्ट्रिप किट। ऐसे व्यक्ति जो पूरी तरह स्वस्थ हैं और जिनमें कैल्शियम की कमी नहीं है, उनका pH लेवल 7.3 (हल्का नीला) से 7.1 (नीला) के बीच होता है। इस pH को सामान्य रूप से अल्कलाइन माना जाता है। यदि pH 6.5 (नीला हरा) है तो यह आपके मामूली तौर पर एसिडिटी से पीड़ित होने का संकेत है। 4.5 का pH (हल्का पीला) हाइपर एसिडिटी व कैल्शियम की कमी का संकेत है।

नवजात बच्चों के सलाइवा का pH 7.35 होता है जिससे बेहद अल्कलाइन कहा जा सकता है। लगभग आधे से अधिक वयस्कों का pH 6.5 (हरा पीला) या उससे कम होता है जो कि बढ़ती उम्र के कारण होनेवाली कैल्शियम की कमी व लाइफ स्टाइल से जुड़ी अन्य गड़बड़ियों का संकेत देता है। कैंसर के मरीजों में, जोकि टर्मिनल स्टेज पर होते हैं, सलाइवा का pH स्तर 4.5 (चमकीला पीला) होता है। ध्यान रहे कि आपके सलाइवा का pH 7 या उससे अधिक होता है तो यह आपके पूरी तरह से स्वस्थ होने का संकेत है। इसलिए हमेशा pH स्तर को 7 के ऊपर बनाए रखने की कोशिश करें।

एसिडिटी फैक्ट्स !

1. जंगलों में होनेवाली बरसात अल्कलाइन होती है, परंतु वही बरसात जब कांक्रीट के जंगलों व औद्योगिक शहरों में होती है तो प्रदूषण के चलते एसिडिक हो जाती है।

2. समुद्र, झरना, नदी इत्यादि का पानी अल्कलाइन होता है।

3. नलों से आनेवाला व स्विमिंग पूल का पानी एसिडिक होता है। क्योंकि शुद्धिकरण के नाम पर इसमें एसिडिक गुणों वाला क्लोरीन मिलाया जाता है।

4. हरी सब्जियां व लगभग सभी फल अल्कलाइन होते हैं, जबकि अन्य दूसरे आहार एसिडिक होते हैं।

5. प्रकृति की मानें तो हमारे खान-पान में मात्र 20 प्रतिशत एसिडिक व 80 प्रतिशत अल्कलाइन प्रकृति के खाद्य-पदार्थों का समावेश होना चाहिए। जबकि हम करते बिल्कुल उल्टा हैं।

6. नींबू के रस में 5 से 6 प्रतिशत साइट्रिक एसिड होता है और उसका pH 2.2 होता है।

7. स्टमक यानी पेट में पाये जाने वाले एसिड का pH लेवल एक से तीन के बीच होता है, जो डीप फ्राइड और पचने में भारी खाद्य पदार्थों को भी गला देता है।

8. पेट में रोजाना 1.5 लिटर की मात्रा में एसिड का रिसाव होता है।

शरीर की एसिडिटी बढ़ने के कारण?

शरीर के pH संतुलन के बिगड़ने व उसके अत्यधिक एसिडिक हो जाने के मुख्यतः तीन कारण हैं :

(1) एसिड की अधिकता वाले खान-पान का सेवनः एसिड की अधिकताले खाद्य पदार्थों, जैसे कि रिफाइण्ड शक्कर, मांस-मछली, दूध से बने खाद्य पदार्थ, कॉफी, शराब व अल्कोहलीय पेयों के नियमित सेवन से शरीर में एसिडिक तत्वों का जमाव बढ़ जाता है और इस एसिडिक जमाव को न्यूट्रल कर पाना शरीर के लिए मुमकिन नहीं होता।

(2) एसिड का निर्माणः पैथोजेन्स; रोग के कारक सूक्ष्म विषाणु, शरीर में पहुंचकर एसिड को बढ़ानेवाले विषैले तत्वों का निर्माण करते हैं। इससे शरीर में एसिड की मात्रा बढ़ने के साथ-साथ उसमें जीवाणुओं-विषाणुओं, यीस्ट इत्यादि की संख्या भी बढ़ती जाती है। ये शरीर में मौजूद एसिड को प्रयोग में लाकर न सिर्फ पनपते-बढ़ते हैं, बल्कि और अधिक मात्रा में एसिड का निर्माण करते हैं।

(3) शरीर से एसिड का सही तरीके से न निकल पानाः हमारे शरीर में जमा

कुछ एसिड हल्के किस्म का होता है तो कुछ बेहद स्ट्रांग। साइट्रिक एसिड जैसे कमजोर संरचना वाले एसिड को शरीर आसानी से न्यूट्रलाइज कर लेता है, जबकि यूरिक एसिड का न्यूट्रलाइजेशन इतनी आसानी से नहीं हो पाता। शरीर में मौजूद एसिड को न्यूट्रलाइज करने व उसे शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर जमा मिनरल व फैट (चर्बी) इत्यादि के साथ-साथ श्वसन-त्रंत्र वगैरह को प्रयोग में लाता है। ऐसे में शरीर के वेस्ट रिमूवल सिस्टम के ठीक ढंग से काम नहीं करने पर शरीर में एसिड का जमाव बढ़ता जाता है।

हाइपरएसिडिटी (Hyperacidity):

हाइपएसिडिटी, एक गंभीर किस्म की व बड़े पैमाने पर पायी जाने वाली समस्या है। सावधानी न बरती जाये तो यह पेट के अल्सर का कारण भी बन सकती है। आमतौर पर पाचन में सहायक हाइड्रोक्लोरिक (Hydrochloric) एसिड के अधिक मात्रा में निर्माण से यह समस्या पनपती है। क्रोनिक हायपरएसिडिटी कोशिकाओं की तमाम गतिविधियों व कामों में अवरोध उत्पन्न करती है और जान-जोखिम का खतरा भी बनती है।

हाइपरएसिडिटी होने के कारण:

1. धूम्रपान और अल्कोहलीय पेय-पदार्थों का अधिक सेवन,
2. अत्यधिक मात्रा में गर्म, तले-भुने व मसालेदार खाद्य-पदार्थों का सेवन,
3. चॉकलेट तथा चाय-कॉफी का अधिक सेवन,
4. चर्बी वाले, मीठे, मिलावटी व फर्मेंटेड खाद्य-पदार्थों का सेवन,
5. एस्पिरिन व प्रदाहनाशक दवाओं का अधिक सेवन,
6. क्रोध, भय, चिंता और तनाव
8. फास्ट लाइफस्टाइल, पका खाना, अनियमित सोना-जागना, कैरियर से जुड़ी समस्याएं, प्रदूषण, गाड़ियों का धुआं व इंडस्ट्रियल वेस्ट वगैरह कारणों से वातावरण का एसिडिक होना इत्यादि।

हाइपरएसिडिटी के कुछ आम लक्षण:

एसिडिटी व हायपरएसिडिटी- यहां दिये जा रहे कुछ आम लक्षणों के अलावा अन्य तरीकों से भी यह समस्या अपने होने का सबूत दे सकती है। एसिडिटी व हाइपर एसिडिटी के कुछ आम लक्षण निम्नलिखित हैं:

- गले व छाती में (छाती की हड्डी के पीछे) जलन व दर्द (हर्टबर्न) की शिकायत

होना,

- स्टूल के साथ ब्लड आना
- सिरदर्द,
- भूख न लगना,
- उल्टी होना, उल्टी या मल के साथ रक्त का आना,
- शरीर का गर्म हो जाना,
- लगातार खांसी आना,
- पेट का फूलना, पेट में दर्द- आम तौर पर भोजन के तुरंत बाद (गैस्ट्रिक अल्सर) या दो घंटे बाद (ड्यूडनेल अल्सर) इत्यादि,
- मुंह में खटास, एसिडिक द्रव के पेट से मुंह व गले की दिशा में जाने से ऐसा होता है।

हाइपरएसिडिटी का घरेलू उपचारः

1. दिन में व रात में सोते समय, 200 से 500 मिली की मात्रा में ठंडा दूध लें।
2. ठंडे पानी में शक्कर मिलाकर पीने से एसिडिटी में तत्काल आराम मिलता है। (मधुमेह के मरीज इसे न आजमायें)।
3. नारियल का पानी व गूदा एसिड के प्रभाव को कम करते हैं।
4. तरबूज, खीरा या केला खाएं।
5. तुलसी की पत्तियों को चबाएं।
6. लौंग अथवा आंवला चबाएं।
7. बनाना मिल्क शेक (ठंडा) लें।

शरीर में एसिड-अल्कली संतुलन बनाए रखने के कुछ उपायः

यदि आपकी सलाइवा एसिडिक प्रवृत्ति की है तो आपके लिए अल्कली की मात्रा बढ़ाना जरूरी है। इसके लिए ज्यादा मात्रा में अल्कलाइन खाद्य पदार्थों का सेवन करें। खान-पान में मात्र 20 प्रतिशत एसिडिक और 80 प्रतिशत अल्कलाइन खाद्य पदार्थों का समावेश करें। अधिक एसिडिटी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन न्यूनतम मात्रा में करें।

अत्यधिक एसिडिटा खाद्यपदार्थ (इनसे बचें)	हल्के किस्म के एसिडिक खाद्य पदार्थ	हल्के अल्कलाइन खाद्य-पदार्थ	अत्यधिक अल्कलाइन खाद्य-पदार्थ (सप्लिमेंट्स)
मांस	अन्न	फल	कैल्शियम
मछली	फलियां	सब्जी	मैग्निशियम
अंडे	काष्ठफल	बेरी	पोटैशियम
चीज, शराब	दूध, योगर्ट, दही	अंकुरित अनाज	सीजियम

एसिडिटी क्लींज

यदि आपके सलाइवा का pH ज्यादा एसिडिक है तो आपके लिए अपने शरीर की अल्कलाइनिटी को बढ़ाना बेहद जरूरी है। अपने आहार में हरी सब्जियों के जूस का समावेश कर, यह काम आप बड़ी आसानी से कर सकते हैं। हरी सब्जियों का रस शरीर को स्वस्थ रखने का न सिर्फ एक सशक्त माध्यम है बल्कि, यह फैट फ्री भी होता है।

ग्रीन वेजिटेबल जूस

ग्रीन जूस... यानी हरी-ताजी सब्जियों से प्राप्त होनेवाला ताजा जूस। ये 'डिटॉक्सिफिकेशन' ड्रिंक्स के नाम से भी जाने जाते हैं। डिटॉक्सिफिकेशन ड्रिंक्स में शरीर को स्वस्थ रखनेवाली अंदरूनी शक्तियों को प्रभावित कर उनकी स्वास्थ्यवर्धक क्षमता को बढ़ाने के असीम गुण हैं।

ये जूस न सिर्फ पोषक तत्वों के मामले में बेहद समृद्ध होते हैं, बल्कि अंतड़ियों द्वारा आसानी से सोख लिये जाते हैं। इनमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, क्लोरोफिल, खनिज लवणों के अंश (इलेक्ट्रोलाइट्स) और इलाज की क्षमता रखनेवाले खुशबूदार तेलों यानी ॲरोमॅटिक ऑइल्स की अधिकता होती है।

इन ग्रीन ड्रिंक्स में विटामिन सी, बी-1, बी-2, बी-3, बी-6, बी-12, पेंटोथेनिक एसिड, फॉलिक एसिड, कैरोटिन और कोलाइन वगैरह प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इनके अलावा इनमें पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्निशियम, आयरन, कॉपर, फास्फोरस व मैंगनीज जैसे खनिज तत्व बहुतायत में मौजूद होते हैं। कुछ ग्रीन ड्रिंक्स में तो सौ से भी ज्यादा प्रकार के एंजाइम्स होते हैं जो कि मानव शरीर की कोशिकाओं के विकास व सक्रियता के लिए आवश्यक होते हैं। उपर्युक्त गुणों के अलावा ग्रीनड्रिंक्स में संक्रमण-रोधी क्षमता, एसिडिक वेस्ट को शरीर से बाहर निकालने के गुण के साथ ही शरीर के PH-स्तर को संतुलित बनाये रखने व म्यूकस को बाहर निकालने की क्षमता भी पायी जाती है। यही नहीं, इनमें त्वचा का पोषण करके दाग-धब्बों इत्यादि से छुटकारा दिलाने की खूबी भी होती है। ये किडनी क्लींज व रक्त को शुद्ध बनाकर उसके प्रवाह को सुचारू बनाए रखता है।

ग्रीन जूसेस न सिर्फ एसिडिटी क्लींज के लिए जरूरी हैं, बल्कि ये क्लींजिंग थेरेपी के दूसरे क्लींजेस को भी प्रभावी व सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनमें मौजूद क्लोफिल अल्कलाइन होता है, जो इस क्लींज का आधार है।

ग्रीन जूसेस के प्रयोग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह होता है कि इनसे शरीर को

भरपूर मात्रा में वनस्पति एंजाइम्स की आपूर्ति होती है, जो कि शरीर की स्व-उपचार व कोशिका निर्माण क्षमता को कारगर बनाए रखने के लिए बेहद आवश्यक है।

ब्लड टॉनिक - क्लोरोफिल

क्लोरोफिल की परमाणु संरचना काफी कुछ मानव-रक्त के महत्वपूर्ण घटक 'हीमोग्लोबिन' जैसी होती है। ऐसे में ग्रीन ड्रिंक्स रक्त के 'मिनी-ट्रांसफ्यूज़न' के तौर पर काम करते हैं! चूंकि क्लोरोफिल रक्त द्वारा सीधे-सीधे अवशोषित कर लिए जाते हैं, इसलिए ये शरीर के इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक क्षमता) और मस्तिष्क के विकास के लिए टॉनिक की तरह प्रभावकारी साबित होते हैं।

रक्त और क्लोरोफिल कितने समान हैं इसका अंदाजा आप निम्नलिखित आधार पर लगा सकते हैं-

मानव रक्त (हीमोग्लोबिन) का रासायनिक फार्मूला- $C_{34}H_{32}O_4N_4ClFe$

वनस्पति से प्राप्त रक्त (क्लोरोफिल) का रासायनिक फार्मूला - $C_{55}H_{72}O_5N_4Mg$

उपर्युक्त रासायनिक फार्मूलों से आप यह जान सकते हैं...

(i) दोनों का ही केन्द्रक (Nucleus) पॉरफाइरिन (Porphryn) किस्म का है। साथ ही साथ दोनों के मिथाइल व विनाइल समूह की स्थिति व संरचना एक जैसी है जोकि क्रमशः 1, 3, 5, 8 (मिथाइल समूह) और 2 (विनायल समूह) है।

(ii) दोनों के ही विघटन से पॉरफाइरिन प्राप्त होता है।

(iii) दोनों ही कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन से मिलकर बने हैं। दोनों में ही मिश्र खनिज यानी complex metal पाये जाते हैं। हीमोग्लोबिन में आयरन यानी फेरस (Fe) मौजूद है तो क्लोरोफिल में मैग्निशियम की उपस्थिति देखी जा सकती है।

बॉक्स

जांचें; क्या आपका 'स्टूल' पानी में तैरता रहता है या डूब जाता है?

मल पानी में तैरता रहता है या डूब जाता है, यह उसमें मौजूद पानी व चर्बी की मात्रा पर निर्भर करता है। मल जो कि काफी समय तक पाचन हेतु पेट में पड़ा रहता है (जैसाकि कब्जियत के मरीजों में), उसका अधिकतर पानी निकल चुका होता है। नतीजतन वह ठोस और भारी होता है और पानी में डूब जाता है। इसके विपरीत जब व्यक्ति डायरिया से पीड़ित होता है तो मल को बड़ी आँत में ठहरने का वक्त नहीं मिलता और अत्यल्प मात्रा में ही पानी का निष्कासन हो पाता है। नतीजतन मल-त्याग के बाद पानी में तैरता रहता है।

मल के रंग, घनत्व आदि को प्रभावित करनेवाला एक महत्वपूर्ण कारण है खाद्य पदार्थों में मौजूद कुछ खनिज, विटामिन्स व अन्य पोषक तत्वों का भली-भांति अवशोषण या एबजॉर्प्शन न हो पाना। होता यह है कि कई बार आपकी पाचक ग्रंथियां (पैंक्रियाटिक ग्लैंड्स, ज़्हेर्मैंग्म्ुंह्े) सामान्य ढंग से काम नहीं कर पातीं। नतीजतन पाचन सही ढंग से न हो पाने के कारण बड़े आकार में, हल्के पीले रंग का, चर्बी की अधिकता वाला मल निष्कासित होता है जो पानी में तैरता रहता है। चिकित्सकीय भाषा में इस दशा को स्टेटोरिया (ैंूदिर्पे) कहते हैं। कुछ मामलों में गैस की मौजूदगी के कारण भी मल तैरता रहता है।

बहरहाल, आपका मल ठोस हो या तैरता रहता हो, बस सप्ताह भर दिन में तीन बार, 200 मिली की मात्रा में ग्रीन जूसेस का सेवन करें। अन्न का पाचन अच्छी तरह से होने लगता है और अंतड़ियों द्वारा पोषक तत्वों का एब्जॉर्प्शन भी सही ढंग से होने लगता है। इससे चर्बी के चयापचय में बेहतरी आती है और मल नरम होकर पानी में डूब जाता है।

वेजीटेबल जूस तैयार करने की तरीकाः

जूस तैयार करने के लिए सिर्फ ताजा सब्जियों को ही प्रयोग में लाये। आप अपनी पसंद और स्वाद के अनुसार अलग-अलग सब्जियों के 'कॉम्बिनेशन' को अलग-अलग अनुपात में लेकर जूस तैयार कर सकते हैं।

आर्गनिक सब्जियां ज्यादा उपयुक्त होती हैं। बाजार से लाई गई सब्जियों को प्रयोग से पूर्व रातभर के लिए पोटैशियम परमैंगनेट घोल में भिगोकर रख दें। उल्लेखनीय है कि इन सब्जियों की उपज बढ़ाने व उन्हें सुरक्षित रखने के लिए फर्टिलाइजर्स (उर्वरक) व पेस्टिसाइड्स (जंतुनाशक) का प्रयोग आम है। फिर भी मैं इन सब्जियों को पोटैशियम परमैंगनेट यानी 'लाल दवा' में भिगोकर नहीं रखता। दरअसल, मैं मानता हूं कि किडनी व लिवर क्लींज करने के बाद शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता इतनी मजबूत हो जाती है कि वह शरीर पर पड़ने वाले इनके दुष्प्रभावाओं का आसानी से मुकाबला कर लेती हैं।

जूसर की सहायता से जूस तैयार करें या फिर मिक्सर-कम-ग्राइंडर को प्रयोग में लायें। सब्जियों को धोकर, उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और फिर जूसर में डाल दें। आवश्यकता हो तो ही जूस को छानें, अन्यथा नहीं। छानने के लिए बड़े छेदों वाली छननी को ही प्रयोग में लायें, अन्यथा आपको उपयोगी फाइबर यानी रेशे से वंचित रहना पड़ सकता है।

अगर तैयार जूस बचा रह जाता है तो उसे फ्रिज में रख दें, परन्तु इस बात का ध्यान रखें कि इस जूस को अधिकतम एक से डेढ़ दिन तक ही प्रयोग में लाया जा सकता है। मसलन्, अगर आप ने आज सुबह जूस तैयार किया है तो उसे अधिकतम कल शाम तक फ्रीज में रखकर इस्तेमाल में ला सकते हैं। इस जूस के सेवन के एक हफ्ते के भीतर ही अपनी तमाम शारीरिक समस्याओं में चमत्कारिक लाभ महसूस करेंगे।

डोजेज :

ध्यान रहे आपको उचित मात्रा में फाइबर, क्लोरोफिल, प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज (मिनरल इलेक्ट्रोलाइट्स) व अन्य पोषक तत्वों को उनके मूल यानी नैसर्गिक स्वरूप में प्राप्त करना है। प्रतिदिन तीन बार, 200-200 मिली की मात्रा में, रोजाना कुल 600 मिली जूस का सेवन करें।

अपने शरीर की दशा और उसके 'टॉलरेन्स लेवल' को ध्यान में रखते हुए औसधि (ग्रीन ड्रिंक्स व जूस) की मात्रा को बदलते रहिए। दरअसल, जूस की मात्रा, सब्जियों के कॉम्बिनेशन इत्यादि में थोड़े-बहुत हेर-फेर से इसके औषधीय गुणों में कोई विशेष कमी नहीं देखने को मिलती। आप सब्जियों के कॉम्बिनेशन या जूस की मात्रा सुनिश्चित करने के लिए स्वतंत्र हैं।

मेरे कुछ मित्रों ने तो सुबह की चाय को बंद करके उसके स्थान पर हरी सब्जियों के रस का सेवन करना शुरू कर दिया है। रात में खान-पान की गड़बड़ी या किसी अन्य वजह से एसिडिटी की शिकायत हो गई हो तो सुबह ग्रीन जूस के सेवन से एक नये दिन की शुरुआत की जा सकती है।

ग्रीन वेजिटेबल्स फॉर जूसेस

ग्रीन जूसेस की पोषण शक्ति को देखकर यह कहा जा सकता है कि ''अच्छी सेहत के लिए ग्रीन-ड्रिंक्स किसी शक्तिशाली ईंधन से कम नहीं हैं।'' सबसे बड़ी बात तो यह है कि ग्रीन-ड्रिंक्स में चर्बी बिल्कुल नहीं होती। इसलिए इनके सेवन से वजन बढ़ने का खतरा नहीं होता, जैसा कि मांसाहारी खाद्य पदार्थों व अन्य तले-भुने खाद्य पदार्थों के सेवन के बाद होता है। यहां हम आपके सेवन के लिए जिन ग्रीन जूसेस का उल्लेख करने जा रहे हैं, चिकित्सा के क्षेत्र में हजारों साल से उनका सफल प्रयोग होता रहा है। यदि उनकी औषधीय उपयोगिता को लेकर कोई भी संदेह मन में हो तो उसे निकाल दीजिए। इनके प्रयोग से आपके शरीर को, कम से कम कोई नुकसान तो नहीं होनेवाला, इस तथ्य को स्वीकार करके और मेरे अनुभवों पर विश्वास करते हुए आगे बढ़ें। आप स्वयं इनके चमत्कारी

गुणों के हिमायती बन जायेंगे।

चार्ट पेज 47 से

कुछ विशिष्ट जूसः

व्यक्ति की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए यहां वेजिटेबल जूसेस के कुछ विशेष कॉम्बिनेशन का उल्लेख किया गया है। सप्ताह भर दिन में तीन बार, 200-200 मिली की मात्रा में इनका सेवन करके स्वयं में बदलाव महसूस करें। इनमें से यदि कोई सब्जी उपलब्ध न हो या फिर आपको 'सूट' नहीं कर रही हो तो उसके प्रयोग से बचे।

1. पोटैशियम जूस

तीन गाजर, तीन सेलेरी डंठल, आधा गड्डी पालक और आधा गड्डी पार्सली।

इन चीजों के तालमेल से बना यह अकेला सबसे ज्यादा प्रभावशाली जूस है, जो शारीरिक शुद्धिकरण, शरीर में मौजूद एसिड्स को न्यूट्रल करने और शरीर को सुडौल बनाने का काम करता है। यह बिल्कुल खून की तरह है। एक अच्छे बॉडी टॉनिक की तरह यह शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और सिस्टम को संतुलित करता है।

2. पर्सनल बेस्ट वी-8

छह से आठ टमाटर, तीन से चार प्याज पत्ते सहित, आधी हरी शिमला मिर्च, दो गाजर, दो डंठल सेलेरी पत्तों सहित, आधा गड्डी पालक, आधा गड्डी पार्सली, दो नींबू (छिलका व बीज निकाल दें) या फिर एक टेबल स्पून नींबू का रस को प्रयोग में लाकर इस हेल्दी ड्रिंक को बनाएं।

विटामिन-मिनरल से भरपूर यह ड्रिंक बॉडी बैलेंस बनाए रखता है।

3. क्लींजिंग एनर्जी टॉनिक

चार कप अंकुरित अनाज खासतौर से अल्फा-अल्फा, बक व्हीट, सूरजमुखी और मूंग, एक बड़ा गाजर, एक डंठल व पत्तियों सहित सेलेरी, आधा खीरा छिलका समेत और एक हरी प्याज को मिलाकर यह जूस बनाएं।

दोपहर के बाद की सुस्ती दूर करनेवाला यह बेहतरीन जूस है।

4. किडनी फ्लश

चार गाजर पत्तियों सहित, एक छिलका सहित खीरा, चार चुकंदर पत्तियों सहित, एक मुट्ठी पालक की पत्तियां और चार सेलेरी के डंठल के प्रयोग से यह जूस बनाया जा सकता है।

पोटैशियम और अन्य खनिजों से भरपूर यह किडनी को शुद्ध करने वाला और मूत्रवर्धक जूस है।

5. कैंडिडा और यीस्ट की समस्या

एक गड्डी पार्सली, दो लहसून की कलियां, छह गाजर, दो सेलेरी डंठल और तीन केल या कोलार्ड की पत्तियों को पीसकर ये जूस बनाएं।

यह जूस लगभग सभी तरह के फंगल और यीस्ट इन्फेक्शन के इलाज में प्रभावी है।

6. जनरल हेल्थ टॉनिक

चार गाजर, आधा खीरा और दो पत्तियों सहित सेलेरी डंठल को प्रयोग में लाकर ये जूस बनाएं।

इस जूस के नियमित सेवन से न सिर्फ शारीरिक शक्ति बढ़ती है, बल्कि आप चिर युवा बने रह सकते हैं।

7. प्रोस्टेट क्लींजर

दो बड़ी मुट्ठी गहरे हरे रंग के मिक्स साग- खास तौर से पालक, चाइनीज केल, कोलार्ड और डैन्डेलियन व तीन बड़े टमाटर को पीसकर यह रस बनता है।

इसके नियमित सेवन से पचास की उम्र के बाद पौरुष ग्रंथि की समस्याओं से बचा जा सकता है।

8. स्किन क्लींजर

एक छिलका सहित ककड़ी, आधा गड्डी ताजा पार्सली, सौ ग्राम अंकुरित अल्फा-अल्फा और तीन से चार मिंट की टहनियों के प्रयोग से यह जूस बनता है।

गहरे हरे रंग की सब्जियां त्वचा को अंदर से निखारती हैं, टिश्यूज़ को पोषण देती हैं व उनकी क्लींजिंग करती हैं।

9. एक्सेस बॉडी फ्लूइड / वॉटर रिटेंशन क्लींजर

एक ककड़ी, एक चुकंदर, आधा सेब बीज रहित, चार गाजर और दो ताजा मूली पत्तियों समेत; इन्हें लेकर इस विशेष जूस को बनाएं और शरीर में जमा अतिरिक्त जल से निजात पाने के लिए इसका सेवन करें।

इसके नियमित सेवन से व्यक्ति महज कुछ ही दिनों में अपना वजन 2 से 3 किलो कम कर सकता है।

10. कैल्शियम / मैग्नीशियम जूस

दो कली लहसून, एक मुट्ठी पार्सली, एक ककड़ी, चार गाजर और दो डंठल सहित सेलेरी को प्रयोग में लाकर इस अति गुणकारी औषधीय जूस को बनाएं।

यह हाई ब्लडप्रेशर को कम करने कें कारगर है।

11. आर्थराइटिस रिलीफ डिटॉक्स

एक बड़ी मुट्ठी पालक, एक बड़ी मुट्ठी पार्सली, एक बड़ी मुट्ठी जलकुंभी, पांच गाजर पत्तियों सहित और तीन मूली लेकर इस जूस को बनाएं।

यह जोड़ों की 'फ्लैक्सिबिलिटी' को बढ़ाता है और इसे ज्वाइंट क्लींज के साथ भी लिया जा सकता है।

12. ब्लैडर इन्फेक्शन डिटॉक्स

तीन ब्रोकोली, एक कली लहसुन, दो बड़े टमाटर, दो डंठल सेलेरी पत्तियों सहित, एक हरी शिमला मिर्च और दो टमाटर लेकर इस जूस को बनाएं। ब्लैडर इन्फेक्शन की दशा में ये बेहद प्रभावी है।

13. पाइल्स एंड वैरीकोस वेन्स डिटॉक्स

तीन मुट्ठी गहरे हरे रंग के साग- चायनीज केल, पार्सली, पालक या जलकुंभी, पांच गाजर पत्तियों सहित- एक हरी शिमला मिर्च और दो टमाटर लेकर इस रस को बनाया जा सकता है।

इसमें मौजूद विटामिन 'सी', कैल्शियम और बायोफ्लेवॅनॉयडस-कोलाजेन प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं, जिससे ज्यादा नये लचीले टिश्युओं के निर्माण में मदद मिलती है।

14. डायवर्टिकुलाइटिस डिटॉक्स

एक बड़ी मुट्ठी पार्सली, एक चौथाई हरी पत्ता गोभी, दो बड़े टमाटर, चार गाजर पत्तियों सहित, एक कली लहसुन और दो सेलेरी (डंठल व पत्तियों सहित) लेकर ये जूस बनाएं।

यह जूस न सिर्फ डाइवर्टिकुलाइटिस के इलाज में सहायक है बल्कि पूरे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

15. क्रोहन'स डिजीज एंड कोलाइटिस डिटॉक्स

तीन मुट्ठी साग– एक मुट्ठी पालक, एक मुट्ठी पार्सली और एक चायनीज केल या कोलार्ड्स; तीन चुकंदर पत्तियों सहित, पांच गाजर, आधा हरी मिर्च और आधा सेब बीज समेत लेकर इस जूस को बनाएं और सेवन करें।

लंबे समय से बने रहने वाले आंतों के इन्फ्लेमेशन और कोलाइटिस आदि में इसे गुणकारी पाया गया है।

16. कांस्टिपेशन क्लींजर

एक चौथाई हरी पत्ता गोभी, तीन डंठल सेलेरी पत्तियों सहित और पांच गाजर लेकर इस जूस को बनाएं।

हर माह कुछ दिनों तक इस जूस का सेवन करें और लगभग सभी तरह के

कब्जियत के मामलों में लाभ पाएं।

कुछ विशिष्ट फ्रूट जूसेसः शरीर के अंदरूनी हिस्सों की झटपट 'क्लींजिंग' के लिए फलों के रस का सेवन विशेष फायदेमंद साबित होता है। इनमें पानी व शक्कर की मात्रा अधिक होती है जो शरीर की चयापचय प्रक्रिया को तेज कर टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने में हमारी मदद करता है। साथ ही अल्कलाइन यानी क्षारीय गुण वाले ये जूस न सिर्फ एसिडिटी को दूर करते हैं बल्कि 'कुछ मीठा खाने की' हमारी तलब पर भी लगाम लगाते हैं।

1) ब्लड बिल्डर

दो गुच्छा अंगूर, 6 संतरा और 8 ताजे नींबू लेकर इस जूस को बनाएं। जूस में दो कप पानी और चार चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।

2) एनर्जी बूस्टर

ताजा अदरक का एक इंची टुकड़ा, एक ताजा नींबू, छः गाजर और एक सेब लेकर और इस जूस को बनाएं।

3) स्टॅमक क्लींजर - ब्रेद रिफ्रेशर

इस विशेष जूस से पेट को साफ करें और मुंह की दुर्गंध दूर करें। एक गुच्छा अंगूर, तीन मध्यम आकार के सेब, 4 मिंट और बास्केट भर स्ट्रॉबेरी लेकर इस स्वस्थ और स्वादिष्ट जूस को बनाएं।

4) पाइल्स एंड वेरीकोज वेन्स डिटॉक्स

एक कप बीज रहित चेरी, एक गुच्छा भर हरे अंगूर, अन्नानास के दो स्लाइस (टुकड़े), एक सेब और इंच भर लंबा अदरक का टुकड़ा लेकर इस जूस को तैयार कर, सेवन करें।

5) प्रोस्टेट प्यूरिफायर

एक नींबू, एक इंच लंबा अदरक का टुकड़ा और अंगूर का एक गुच्छा लेकर ये जूस बनाएं।

6) आर्थराइटिस एंड बॅरसाइटिस रिलीफ

जोड़ों के प्रदाह व अन्य गड़बड़ियों में गुणकारी इस जूस को अनानास के दो बड़े टुकड़े, एक सेब और दो संतरे (छिलका निकाले हुए) लेकर बनाएं।

7) कांस्टिपेशन क्लींजर

एक कड़ा पपीता, एक इंच लंबा अदरक का टुकड़ा और एक बेर लेकर इस कब्जहर रस को बनाएं।

8) एक्ने फाइटर

अनानास के दो टुकड़े, एक खीरा, एक सेब और एक इंच लंबे अदरक के टुकड़े

को लेकर जूस निकालें और सेवन करें।

ध्यान दें :

साइट्रस समूह के सभी फल मसलन संतरा, मोसंबी, नींबू इत्यादि लिटमस टेस्ट में अम्लीय यानी एसिडिक नज़र आते हैं परंतु पेट के लिए ये क्षारीय होते हैं। इन फलों के रस को जलाकर उससे प्राप्त राख का लिटमस टेस्ट कर इस सच्चाई का प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है।

नोटः मात्रा रसों का अनुपात बनाए रखने की दृष्टि से लिखी गई है। आप अपनी जरूरत के मुताबिक व सब्जियों / फलों की उपलब्धता को ध्यान में रखकर मात्रा को घटा-बढ़ा सकते हैं। अगर बतायी गयी सब्जियों व फल में से कुछ उपलब्ध न भी हो, तो जो भी उपलब्ध हों, अपने विवेक से उनका जूस निकालकर इस्तेमाल करें। यह भी जान लें कि नीचे लिखी वनस्पतियों के मिश्रित जूस का प्रयोग उपरोक्त कॉम्बिनेशन के साथ या अलग से भी लाभदायक हो सकता है। यह भी ध्यान रखें कि किसी भी जूस को पकाना नहीं है- कच्चा ही पीना है।

लिवर

लिवर हमारे शरीर का, त्वचा के बाद, दूसरा सबसे बड़ा अंग है। एक वयस्क व्यक्ति में इसका वजन लगभग दो किग्रा का होता है। व्यक्ति की कद-काठी, आकार या शारीरिक विकास के अनुपात में ही लिवर भी भिन्न-भिन्न आकार का हो सकता है।

संरचना : पेट के दायें ऊपरी हिस्से में स्थित लिवर नीचे की ओर डायाफ्रॅम (Diaphargm) से जुड़ा होता है। यह चौड़ाई में सामान्यतः 21 से 22.5 सेमी, लंबाई में 15 से 17.5 सेमी और अंदर से गहराई में 10-12.5 सेमी के बीच होता है। यह नर्म-मुलायम लाल-भूरे टिश्यूज से बना तथा गोलाकार फुला हुआ होता है। मुलायम लाल-भूरे टिश्यूज से बना लिवर गोलाकार व फूला हुआ रहता है तथा एक रेशेदार कैप्सूलनुमा संरचना के भीतर सुरक्षित होता है।

लिवर का प्रमुख कार्य पित्त का निर्माण करना है। यह पित्त, पित्ताशय (Gall bladder) से होकर पित्त नलिकाओं की सहायता से ग्रहणी (Duodenum, छोटी आंत का सबसे अग्रणी हिस्सा) तक पहुंचता है। इसके साथ-साथ लिवर कार्बोहाइड्रेट व नाइट्रोजन युक्त वेस्ट-प्रोडक्ट्स के चयापचय में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर की 'केमिकल फैक्ट्री' के रूप में विख्यात लिवर न सिर्फ शरीर की तमाम जटिल प्रक्रियाओं को अंजाम देता है बल्कि यह बेहद जटिल या कॉम्पलेक्स संरचना वाला अंग है। लिवर में अति-सूक्ष्म, पेचीदा व गूढ़ समझी-जानेवाली रक्त-वाहिकाओं का एक जाल बिछा होता है। लिवर को कार्य करने के लिए आवश्यक 25 प्रतिशत रक्त की सप्लाई हॅपटिक आर्टरि (Hepatic Artery) से तो लगभग 75 प्रतिशत रक्त की सप्लाई पोर्टल वेन्स (Portal Veins) के जरिए होती है। इस रक्त में पाचन से प्राप्त पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

लिवर के कार्यः

शरीर के अन्य अंगों के विपरीत, लिवर तक ज्यादातर रक्त धमनियों के बजाय शिराओं (ऩ्गहे) के जरिए पहुंचता है। उल्लेखनीय है कि छोटी आंत, आमाशय, अग्नाशय और प्लीहा से वापस होनेवाला रक्त पूर्णतः पोर्टल वेन्स में मिल जाता है और फिर इन शिराओं की सहायता से लिवर तक पहुंचता है। इस प्रकार, जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, लगभग 75 फीसदी रक्त की सप्लाई पोर्टल वेन्स से ही होती है। नतीजतन, छोटी अंतड़ियों द्वारा अवशोषित पदार्थों की, जिनमें तमाम पोषक पदार्थों का शुमार होता है, आपूर्ति सर्वप्रथम लिवर को

ही होती है। ऐसे में लिवर की भी यह जिम्मेदारी होती है कि वह अंतड़ियों द्वारा अवशोषित सभी पदार्थों का भली-भांति संश्लेषण कर उसे शरीर के योग्य बनाए। इसके अलावा, लिवर के कुछ महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

● लिवर शरीर के भीतर मौजूद वह महत्वपूर्ण अंग है जो शरीर के लिए 'अपरिचित' या नुकसानदेह तत्वों को शरीर के लिए उपयोगी 'हितवर्धक' तत्वों में परिवर्तित करता है। लिवर प्रतिदिन लगभग 400 मिली की मात्रा में पाचक रस पित्त यानी बाइल का निर्माण करता है जो चर्बीदार खाद्य पदार्थों के पाचन के लिए जरूरी होता है। यह पित्त, कॉमन बाइल डक्ट के जरिए गॉल ब्लैडर और फिर वहाँ से छोटी आंत के शुरुआती हिस्से ड्यूडनम तक पहुंचता है।

● वेन्स से प्राप्त रक्त से लिवर ग्लूकोज को अलग कर उसे ग्लायकोजेन में परिवर्तित कर अपने भीतर संचित कर लेता है। शरीर को जब एनर्जी की आवश्यकता होती है तब लिवर ग्लायकोजेन को पुनः ग्लूकोज में परिवर्तित करके रक्त में छोड़ देता है। यह ग्लूकोज रक्त वाहिकाओं की सहायता से शरीर के विभिन्न हिस्सों की उन कोशिकाओं तक पहुंचता है जहां इसकी आवश्यकता होती है।

● लिवर, डक्टलेस ग्लैंड्स यानी नलिका रहित ग्रंथियों की तरह कार्बोहाइड्रेट्स और नाइट्रोजनयुक्त वेस्ट प्रोडक्ट्स के चयापचय में भी प्रमुख भूमिका निभाता है।

● लिवर एमिनो एसिड्स को प्रोटीन्स में परिवर्तित करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। मसलन एल्ब्यूमिन (Albumin), प्रोथ्रॉम्बिन (Prothrombin), फाइब्रिनोजेन (Fibrinogen), ट्रांसफेरिन (Transferrin), ग्लायकोप्रोटीन (Glycoprotein) जैसे प्रोटीन्स का निर्माण लिवर में ही होता है।

● लिवर, पित्त रंग-द्रव्यों (bile pigments) बिलिरुबिन और बिलिरर्डिन (bilirubin & biliverdin) का रिसाव करता है। संक्षिप्त में, लिवर के कुछ महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

1) यह शरीर की केमिकल फैक्टरी है।

2) यह पित्त का निर्माण करता है।

3) यह सभी खाद्य-पदार्थों का संश्लेषण करता है।

4) यह एमिनो एसिड्स को प्रोटीन में परिवर्तित करता है।

5) नुकसानदेह औषधियों व अन्य रसायनों को शरीर से बाहर निकाल करने का अति महत्वपूर्ण कार्य लिवर ही करता है।

6) एलर्जी / अस्थमा से बचाव में लिवर का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

इसकी नलिकाओं के अवरुद्ध हो जाने पर उक्त समस्याएं गंभीर स्वरूप में देखने को मिलती हैं।

पित्ताशयः

लिवर प्रतिदिन लगभग 400 मिली की मात्रा में पाचक-रस 'पित्त' का निर्माण करता है, जो कि चर्बीदार खाद्यपदार्थों के पाचन के लिए जरूरी है। पेर (pear) के आकारवाले पित्ताशय में संचित होकर यह पित्त छोटी आंत में पहुंचता है और पाचन में मदद करता है। उल्लेखनीय है कि लिवर में ऐसी अनेक नलिकाएं (Bilary tubes) होती हैं जो मुख्य पित्त नली (common bile duct) से जुड़ी होती है। लिवर द्वारा निर्मित पित्त, पित्त नलिकाओं से होकर पित्त नली तक पहुंचता है और फिर नली के दूसरे सिरे पर स्थित पित्त को जमा करनेवाली 'थैली' पित्ताशय में पहुंचता है। चर्बीदार अथवा प्रोटीन की अधिकतावाले खाद्य-पदार्थों के सेवन के बाद यह थैली सिकुड़ने लगती है और बीस मिनट के भीतर ही संपूर्ण पाचक-रस पित्तनली से छोटी आंत में पहुंच जाता है।

लिवर से विषैले तत्वों, चर्बी (कोलेस्टेरॉल कण), कोलेस्टेरॉल व कैल्शियम के जमा होने से बने स्टोन्स या पथरी इत्यादि को निकाल बाहर करना पित्त की एक प्रमुख खूबी है। बहरहाल, जब यह पित्त लंबे समय तक पित्ताशय में जमा रहता है तो गाढ़ा होने लगता है।

पित्त का निर्माण सामान्य से कम होने पर भी न सिर्फ स्टोन बनने का खतरा रहता है बल्कि इससे लिवर की भी पित्त-निर्माण क्षमता कमजोर हो जाती है। नतीजतन् शरीर से कम मात्रा में ही कोलेस्टेरॉल व विषैले तत्वों की निकासी हो पाती है।

पित्त कैसे बनता है?

हमारे शरीर की कार्यप्रणाली के क्या कहना! वह 'वेस्ट प्रोडक्ट्स' को भी रिसायकल करके योग्य बना लेती है। पित्त निर्माण प्रक्रिया भी कुछ इसी तरह की 'रिसायकलिंग' का परिणाम है।

क्षतिग्रस्त हो चुकी या नष्ट होने के कगार पर पहुंच चुकी लाल रक्त कोशिकाओं के भीतर मौजूद हीमोग्लोबिन को प्लीहा पित्त लवण और अन्य पदार्थों में परिवर्तित कर देता है। जब तक ये पित्त लवण (Bile salts) शरीर में उचित मात्रा में बने रहते हैं, कोई समस्या पेश नहीं आती। शरीर में इनकी मात्रा बढ़ जाने पर लिवर ये अतिरिक्त पित्त लवण पित्ताशय में भेज देता है जहां ये संचित रहते हैं और

पाचन के लिए छोटी आंत में छोड़ दिए जाते हैं।

पित्त के कार्य :

1) यह अमाशय में मौजूद एसिड को उदासीन बनाता है (क्योंकि यह अल्कलाइन प्रकृति का होता है)।

2) यह चर्बी का विघटन करके, उसकी पाचन क्रिया को आसान बनाता है।

3) यह बड़ी आंत के लिए एक प्राकृतिक 'लैक्जेटिव' के तौर पर काम करता है।

चर्बी के पाचन में पित्त की भूमिका

जब आप अधिक मात्रा में चर्बीयुक्त खाद्यपदार्थों का सेवन करते हैं तब पित्ताशय सामान्य की तुलना में कहीं अधिक मात्रा में पित्त का रिसाव करता है। जिस तरह तेल लगे चिपचिपे बरतनों को बिना साबुन के इस्तेमाल के भलीभांति साफ कर पाना संभव नहीं होता, उसी तरह चर्बी का पाचन पित्त के बिना मुमकिन नहीं है। यही वजह है कि जब कभी पित्त-पथरी या किसी अन्य कारण से पित्ताशय निकाल दिया जाता है तब खान-पान में मौजूद चर्बी के पाचन के लिए समुचित मात्रा में पित्त की आपूर्ति मुमकिन नहीं होती। नतीजतन बदहजमी व पाचन संबंधी अन्य गड़बड़ियां देखने को मिलती हैं। बहरहाल, पित्ताशय निकाल देने से जहां आपकी पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती हैं वहीं पित्त पथरी की समस्या का शत-प्रतिशत समाधान संभव नहीं होता। यही नहीं, पथरी युक्त पित्ताशय पथरी निकाल दिए जाने के बाद भी आपको पथरी होने का खतरा बना रहता है। लिवर क्लींज के जरिए इस पथरी को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

पित्त-पथरी या गॉल-स्टोन क्या है?

शरीर का कोई भी ऐसा हिस्सा जहां खनिज व लवण युक्त पानी का जमाव संभव है, पथरी की समस्या का शिकार हो सकता है। आमतौर पर खोखले या पोले अंगों में, जैसे कि पित्ताशय जहां इस खनिज-लवणयुक्त द्रव के ज्यादा समय तक जमा रहने की संभावना होती है, पथरी की समस्या के पनपने की गुंजाइश ज्यादा रहती है। ये पथरियां आकार में छोटी या बड़ी होती हैं। कुछ मामलों में कई पथरियां मिलकर एक बड़ी पथरी का रूप धारण कर लेती हैं। आकार में छोटी पथरियां पित्ताशय से पित्त के साथ बाहर निकल जाती हैं, परंतु बड़ी पथरियां पित्त-नलिकाओं में ही रुक जाती हैं और पित्त के निकासी में अवरोध पैदा करती ऐसे में पीड़ित को असहनीय दर्द होता है। मेडिकल साइंस में इस समस्या को गॉल-स्टोन कॉलिक नाम दिया गया है। कुछ मामलों में ये पथरियां सुप्त अवस्था में होती हैं। इनकी मौजूदगी का कोई लक्षण नहीं प्रकट होता। शव-परीक्षण के दौरान परीक्षकों के सामने ऐसे अनेक मामले आते हैं जहां मृतक के पित्ताशय में

पथरियों की भरमार होती है। जबकि उनके परिवार वालों के अनुसार मृतक को पित्त-पथरी की कभी कोई तकलीफ हुई ही नहीं होती।

वैसे देखा जाए तो पित्त-पथरी, जैसाकि नाम से आभास होता है, सचमुच का पत्थर या उसका कण नहीं होता। अमूमन ये रबड़ की तरह और मुलायम होती हैं। ये सामान्यतः हरे रंग की होती हैं और पानी में डूबती नहीं। ये आकार में चावल के दाने से लेकर गोल्फ-बॉल जितनी बड़ी हो सकती हैं। पैथोलॉजी परीक्षणों के अनुसार, पित्त-पथरी में लगभग 91 प्रतिशत कोलेस्टेरॉल और बाकी पित्त-लवण, पानी व अन्य जड़ पदार्थ होते हैं। बहरहाल, पित्त-पथरियां आकार में कितनी ही बड़ी क्यों न हों, पित्ताशय व लिवर क्लींज की मदद से इन्हें बाहर निकाला जा सकता है।

पित्त पथरी होने के लक्षणः

पेट व अंतड़ियों में गैस व पेट में मरोड़ का होना।

पेट में दर्द जो कि बढ़कर दाएं कंधे तक पहुंच जाता है।

पथरी के लंबे समय तक पित्त-नलिका में बने रहने से पित्त-प्रवाह मार्ग अवरुद्ध हो जाता है और पथरी के पीछे पित्त का जमाव होने लगता है। इसके कारण व्यक्ति को 'ऑबस्ट्रक्टिव जॉन्डिस' यानी पीलिया हो जाता है।

पित्त-पथरी के उस स्थान पर बनने का खतरा अधिक होता है जहां कोलेस्टेरॉल की अधिकता होती है। कोलेसिस्टिस पित्ताशय के प्रदाह व इनफेक्शन की एक ऐसी ही समस्या है, जो कि पित्त-नली के लंबे समय तक अवरुद्ध रहने से होती है।

अंग कभी भी अपने काम से मुंह नहीं मोड़ते!

आपके शरीर के अंग कोई ऐसा काम नहीं करते जो उन्हें नहीं करना चाहिए। हां, वे अपना काम अवश्य रोक देते हैं। ऐसी दशा में उन्हें शरीर से निकाल बाहरकरना समझदारी नहीं होती, जैसाकि पित्ताशय के साथ अक्सर होता है। उसे दुबारा काम करने के लिए प्रेरित करने के बजाय जड़ से निकाल दिया जाता है। हालांकि ऐसा करने से भी समस्या पूरी तरह खत्म नहीं होती। पित्ताशय के निकाले जाने के साथ ही पित्त के प्रवाह के लिए एक नया रास्ता बनाया जाता है। इस नये 'पित्त-पथ' के साथ सबसे बड़ी खामी यह है कि यह पेन्क्रियास यानी अग्नाशय में प्रदाह की समस्या उत्पन्न कर देता है। उल्लेखनीय है कि अग्नाशय इंसुलिन निर्माण का महत्वपूर्ण कार्य करता है। प्रदाह होने पर वह अपना काम सही ढंग से नहीं कर पाता। इससे शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम हो जाती है

और पीड़ित व्यक्ति के डायबिटीज का शिकार होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

लिवर और डायबिटीजः

पित्त-पथरी के चलते जब पित्त-नली अवरुद्ध हो जाती है तो छोटी आंत की दिशा में पित्त का प्रवाह रुक जाता है। चूंकि पाचन-प्रक्रिया को अंजाम देने के लिए पित्त को हर हाल में छोटी आंत में पहुंचना ही होता है, इसलिए वह अपने प्रवास के लिए नए मार्ग का चयन करता है और अग्नाशय (पेन्क्रियास) में पहुंच जाता है। समस्या तब खड़ी होती है जब यह पित्त अग्नाशय पर हमला कर उसे नुकसान पहुंचाने लगता है। नतीजतन अग्नाशय में प्रदाह की शिकायत पनपने लगती है और इंसुलिन निर्माण प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसके कारण शरीर को शक्कर के पाचन के लिए समुचित मात्रा में इंसुलिन की आपूर्ति नहीं हो पाती। नतीजा यह कि रक्त में शक्कर की मात्रा बढ़ने लगती है और व्यक्ति हाइपरग्लायकेमिया यानी डायबिटीज का शिकार हो जाता है। साथ ही इंसुलिन की कमी के कारण लिवर और पेशियां रक्त में मौजूद शक्कर को पूरी तरह से अवशोषित नहीं कर पाती, जिससे वे ग्लूकोज का संचय नहीं कर पाते। और अपात स्थितियों में ग्लूकोज की आपूर्ति नहीं हो पातीं।

इस तरह के मधुमेह रोगियों के लिए लिवर-क्लींज काफी फायदेमंद साबित होता है।

लिवर और गॉल-ब्लैडर क्लींज- आवश्यक क्यों?

1) पका खाना खाने, खान-पान की गलत आदतों व वातावरण में मौजूद प्रदूषणकारी तत्वों इत्यादि के कारण लिवर की वाहिकाओं में टॉक्सिन्स (विषैले तत्व) जमा हो जाते हैं। क्लींजिंग इनसे निजात दिलाती है।

2) क्लींजिंग, लिवर व गॉल-ब्लैडर की रक्तवाहिकाओं में आए अवरोध को कम कर देती है या दूर कर देती है, जिससे लिवर को पित्त-निर्माण व खाद्य-पदार्थों के संश्लेषण में आसानी होती है। साथ ही साथ, एलर्जी से छुटकारा मिलता है और लिवर की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

3) एक स्वस्थ व्यक्ति यदि साल में दो बार भी लिवर- क्लींज करे तो खान-पान की गलत आदतों व वातावरण में मौजूद प्रदूषणकारी तत्वों के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचा रह सकता है। बहरहाल, लिवर-क्लींज की प्रक्रिया को अत्यधिक प्रभावी बनाने के लिए जरूरी है कि लिवर क्लींज से पहले पैरासाइट क्लींज कर लें।

काफी लोगों में (बच्चों समेत), पित्त नलिकाओं में गॉलस्टोन्स (Gall-stones)

की मौजूदगी के कारण अवरोध पैदा हो जाता है। इसके कारण शरीर को कई बीमारियां घेर लेती हैं। पित्त-पथरी के कारण कुछ लोगों में एलर्जी या शीत पित्त (hives, कंठशोथ) के लक्षण नजर आते हैं, परंतु ज्यादातर लोगों में इसकी मौजूदगी का कोई भी लक्षण प्रकट नहीं होता। यहां तक कि पित्ताशय के एक्स-रे अथवा स्कैनिंग के बाद इन पथरियों की मौजूदगी की जानकारी नहीं मिल पाती।

सामान्यतः ये पथरियां पित्ताशय में न होकर पित्त-नलिकाओं में होती हैं और इतनी छोटी तथा कैल्शियम रहित होती हैं कि एक्स-रे में दिखाई नहीं देते।

बहरहाल, यह सच है कि आजकल बड़ी तादाद में लोगों को पित्त पथरी अथवा गॉलस्टोन की शिकायत हो रही है। लगभग आधा दर्जन प्रकार के ये स्टोन्स कोलेस्टेरॉल का ठोस रूप होते हैं और काले, लाल, हरे, भूरे अथवा सफेद रंग के हो सकते हैं। हरे रंग के स्टोन्स को यह रंग पित्त के रंग से मिलता है।

साथ दिए गए चित्रों को देखकर आप अंदाजा लगा सकते हैं कि आपकी पित्त-नलिकाओं की कितनी ही अपरिचित वस्तुओं ने, जो कि अलग-अलग रंग व आकार की हैं, अपना घर बना लिया है। इन्हें अपनी आंखों का 'भ्रम' मत समझिए। कॉर्क के आकार की ये संरचनाएं पित्त-नलिकाओं में अवरोध पैदा कर रही हैं।

चित्र में आपको कुछ 'कम्पोजिट' स्टोन्स भी नजर आयेंगे जो कई छोटे स्टोन्स के जुड़ने से बने हुए हैं। एक समूह ऐसा देखा जा सकता है, जिससे यह जाहिर है कि स्टोन बनने की शुरुआत किसी मृत पैरासाइट के अवशेष से हुई है।

गॉल-स्टोन्स भुरभुरे होते हैं, जिससे उनमें बैक्टीरिया, पैरासाइट, सिस्ट्स व वायरस के पनपने की संभावना अत्यधिक होती है। उचित इलाज न होने पर यह शरीर स्टोन्स युक्त हिस्सा आमाशय में संक्रमण फैलाने का कारण बन सकता है जिसका उपचार लिवर से इन गॉल-स्टोन्स को बाहर निकाले बगैर संभव नहीं है।

गाल-स्टोन्स (यानी पित्त-पथरियां) जैसे-जैसे संख्या व आकार में बढ़ते जाते हैं, लिवर पर दबाव बढ़ता जाता है और वह कम मात्रा में पित्त का निर्माण करने लगता है। यही नहीं, गॉल-स्टोन्स की मौजूदगी के चलते ही शरीर से कोलेस्टेरॉल की कम निकासी हो पाती है लिहाजा रक्त में कोलेस्टेरॉल का स्तर बढ़ता चला जाता है। ऐसी स्थिति में लिवर से गाल-स्टोन्स को निकाल बाहर करने का सबसे आसान तरीका है लिवर क्लींज। लिवर-क्लींज से गॉल-स्टोन्स से छुटकारा मिलकर पाचन-क्रिया में सुधार होता है, जो कि हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी है। लिवर-क्लींज के बाद आप एलर्जी की समस्या से आप पूरी तरह निजात पा सकते हैं। ऐसा नहीं तो कम से कम 50 प्रतिशत की राहत तो आप तत्काल

महसूस करने ही लगेंगे। और यह सुखद परिणाम पायेंगे, आप पहले-पहले लिवर क्लींज के बाद! जैसे-जैसे आप क्लींजिंग की बारंबारता (लिहम्ब) बढ़ाते जायेंगे, आपको ज्यादा से ज्यादा लाभ होगा।

लिवर क्लींज- स्वस्थ रहने का शानदार तरीका

लिवर क्लींज- तैयारी

लिवर क्लींज से पूर्व एक बार किडनी क्लींज अवश्य कर लें। क्लींजिंग प्रक्रिया में आपकी किडनी, मूत्राशय (ब्लैडर), मूत्रनलिका जैसे अंग जितना ज्यादा सक्रिय कार्य करते हैं, क्लींज प्रक्रिया की सफलता उसी अनुपात में बढ़ जाती है। दरअसल, लिवर क्लींज प्रक्रिया में शरीर से गैरजरूरी तत्वों का निष्कासन उपर्युक्त अंगों द्वारा ही होता है, इसलिए उनका स्वस्थ रहना और उचित ढंग से कार्य करना जरूरी है और इनको स्वस्थ रखने का किडनी क्लींज से बेहतर कोई विकल्प नहीं है।

लिवर क्लींज से पूर्व पैरासाइट क्लींज भी कर लिया जाए तो परिणाम 'सोने पे सुहागा' हो सकता है। (पैरासाइट क्लींज की पूर्ण जानकारी पहले के अध्यायों में दी जा चुकी है।) बहरहाल, पैरासाइट क्लींज टिंक्चर (क्लार्किया टिंक्चर) और जैपर उपलब्ध न हो तो उनके उपलब्ध होने तक का इंतजार किए बगैर तत्काल लिवर क्लींज की शुरुआत कर दें। बाद में टिंक्चर और/या जैपर के उपलब्ध होने पर पैरासाइट क्लींज कर लें और फिर एक बार लिवर क्लींज करें।

आवश्यक पदार्थ

a) एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल 250 मिली की मात्रा में; 75 किग्रा या उससे अधिक वजन के एक आदमी के एक बार के क्लींज के लिए।

b) बड़े संतरे, मोसंबी या अनन्नास का जूस; लगभग वर्जिन ऑलिव ऑइल की ही मात्रा के बराबर।

c) चार बड़े चम्मच एप्सम् सॉल्ट (magnesium sulphate); 60 किलोग्राम वजन वाले व्यक्ति के लिए प्रति खुराक 12 से 15 ग्राम की होगी। अधिक वजन वाले व्यक्ति अपने वजन के अनुपात में इस मात्रा को बढ़ा सकते हैं, परंतु यह मात्रा 20 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए। 20-20 ग्राम की चार खुराकें, कुल 80 ग्राम की मात्रा में, एक बार के लिवर क्लींज के लिए पर्याप्त हैं।

जिन व्यक्तियों का वजन सामान्य से कम हो या जो हाई ब्लडप्रेशर के मरीज हैं, वे एप्सम साल्ट का सेवन कम मात्रा में करें। हां, अगर वे नियमित तौर पर हाइपरटेंशन पर नियंत्रण रखनेवाली दवाओं का सेवन करते हैं तो एप्सम सॉल्ट की सामान्य खुराक ले सकते हैं। वैसे, 50 किलोग्राम वजन वाले व्यक्ति भी लिवर क्लींज के लिए 80 ग्राम की मात्रा में एप्सम सॉल्ट का सेवन कर सकते हैं।

d) पानी (800 मिली); आप एप्सम सॉल्ट को घोलने के लिए पानी के बजाय ताजा सेब, संतरा, मोसंबी या अनन्नास के जूस को भी इसी मात्रा में लाकर प्रयोग

में ला सकते हैं। इससे आपको एप्सम सॉल्ट के अरुचिकर स्वाद से छुटकारा मिल जायेगा। बहरहाल, लिवर क्लींज के बेहतरीन परिणाम के लिए एप्सम सॉल्ट को पानी में ही घोलकर लें।

लिवर क्लींज का शेड्यूल

लिवर क्लींज के लिए शनिवार या किसी ऐसे दिन का चुनाव करें, जिसके बाद वाला दिन छुट्टी का हो और आपको भरपूर आराम का मौका मिल सके।

लिवर क्लींज के लिए निर्धारित दिन के एक दिन पहले ही पैरासाइट क्लींज, जैपिंग व किडनी क्लींज की प्रक्रिया को बंद कर दें। हां, अगर आप ब्लडप्रेशर की या कोई दूसरी जरूरी दवा का सेवन कर रहे हैं तो उसे जारी रख सकते हैं।

लिवर क्लींज की पूर्व संध्या पर हल्का खाना खाएं। क्लींज वाले दिन भी हल्का व ऐसा ब्रेकफास्ट तथा लंच लें जो आसानी से पच सके। ऐसे भोजन के पाचन के लिए कम मात्रा में ही पित्त की आवश्यकता होती है और पित्ताशय में पित्त का जमाव बना रहता है। इससे लिवर पर दबाव बनता है लिहाजा अधिक मात्रा में पथरियां निष्कासित होती हैं। और हां, जब आप पूरी तरह से फलों का सेवन कर रहे होते हैं तब क्लींज प्रक्रिया में सर्वाधिक पथरियां निकलती हैं। दरअसल, फलों के पचने के लिए पित्त की जरूरत पड़ती ही नहीं, लिहाजा पित्ताशय में पित्त का जमाव बना रहता है और इस जमाव से हो रहे दबाव के कारण अत्यधिक मात्रा में स्टोन्स निकलते हैं।

लिवर क्लींज के लिए समय सारिणी		
2.00 बजे दोपहर	दोपहर दो बजे के बाद कुछ ना खाएं ना पिएं। एप्सम सॉल्ट की खुराक को तैयार कर लें। 20 ग्राम के एप्सम सॉल्ट के चार पैकेट लें (कुल 80 ग्राम की मात्रा में) और तीन कप पानी में घोलकर एक जार में रख लें। इस मिश्रण को तीन-चौथाई कप की मात्रा में चार बार लेना है। मिश्रण युक्त जार को फ्रिज में रख दें, (सिर्फ सहूलियत व स्वाद के लिए इसकी सलाह दी जाती है)।	लिवर क्लींज शुरू हो रहा है।

शाम 6 बजे	फ्रिज में रखे हुए व बिल्कुल ठंडे हो चुके एप्सम सॉल्ट मिश्रण की एक खुराक (तीन-चौथाई कप की मात्रा में) लें। अगर किसी वजह से आप पहले एप्सम सॉल्ट का मिश्रण बनाने से चूक गए हैं तो भी आप लिवर क्लींज की प्रक्रिया को जारी रख सकते हैं। एक-चौथाई कप पानी में एक बड़ा चम्मच एप्सम सॉल्ट घोल लें और उसे पी लें। घोल का स्वाद रुचिकर बनाने हेतु उसमें एक चम्मच के आठवें हिस्से भर विटामिन 'सी' पाउडर को भी मिला सकते हैं। मिश्रण के सेवन के बाद आप कुछ घूंट पानी पी सकते हैं या कुल्ली भी कर सकते हैं। आवश्यकता हो तो बाथरुम जाएं।	पहली खुराक
रात 8 बजे	तीन-चौथाई कप की मात्रा में एप्सम सॉल्ट घोल के सेवन की उपर्युक्त प्रक्रिया को एक बार फिर अमल में लाएं। हालांकि, आपने दोपहर दो बजे के बाद से कुछ भी खाया-पिया नहीं है, फिर भी आपको भूख नहीं लगी होगी। अब सोने के पूर्व की अपनी रोजमर्रा की प्रक्रियाओं को पूरी कर लें। बाथरुम जाना चाहते हैं तो हो आएं।	दूसरी खुराक
रात 9.45 बजे	एक कप या उपलब्ध हो तो पाइन्ट जार (ऐसा जार जिसमें माप का निशान हो) में मापकर 175 मिली की मात्रा में एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑइल लें। संतरे / मोसंबी को पानी में धोकर पोछ लें। अब इस फल को काटकर एक अन्य कप में निचोड़ लें। कप में गिरे फल के गूदे को जूस से बाहर निकाल दें। आपको 175 मिली जूस की आवश्यकता है। इस छने हुए जूस को एक्स्ट्रा-वर्जिन ऑलिव ऑइल में मिलाएं। ढक्कन को भली-भांति बंद करके जोर-जोर से हिलाएं जिससे कि ऑइल व जूस एकसार हो जायें। अब इस मिश्रण को दस सेकंड के लिए मिक्सर में डालकर भली-भांति मिला लें। लीजिए, अब आपका औषधीय मिश्रण प्रयोग के लिए तैयार है। अब बाथरुम में जाकर फ्रेश हो लें। (सूचना: डिब्बा बंद जूस को प्रयोग में न लाएं। बाजार में मिलने वाले जूस ताजा नहीं होते, उन्हें सुरक्षित रखने के लिए उनमें तरह-तरह के प्रिजर्वेटिव मिलाये जाते हैं।)	
रात दस बजे	अब उस औषधीय मिश्रण (जूस तथा ऑइल) का सेवन कर लें। अगर इसे पीने में आपको परेशानी महसूस हो रही हो, तो प्लास्टिक के स्ट्रॉ की सहायता से पियें। इससे यह आसानी से गले के नीचे उतर जाता है। प्रत्येक घूंट या सिप के बाद थोड़े से शहद के सेवन से भी इसके गले से नीचे उतरने में आसानी होती है। ध्यान रहे कि औषधीय मिश्रण का सेवन खड़े रहकर ही करना है। सम्पूर्ण औषधीय मिश्रण का सेवन पांच मिनट में कर लें (कमजोर व बुजुर्ग 15 मिनट तक का समय ले सकते हैं)।	तीसरी खुराक

	औषधीय मिश्रण सेवन के तत्काल बाद दायीं करवट सो जायें। दरअसल, हमारा लिकर शरीर के दायें हिस्से में ही होता है और इस ओर सोने से पित्त-नलिकाओं पर अधिक दबाव बनकर पथरियों के निकलने में आसानी रहती है। औषधीय मिश्रण के सेवन के बाद आप जितनी जल्दी लेट जायेंगे, पथरियों के उतनी ही अधिक मात्रा में निकलने की संभावना बढ़ जाती है। नींद आने से पहले ही बिस्तर पर पड़ जाइए। औषधीय मिश्रण का सेवन कर चुकने के बाद सीधे पलंग की ओर कदम बढ़ाइये और लेट जाइए। इस दौरान आपके लिवर में जो कुछ घटित हो रहा है, उसके बारे में सोचने की कोशिश कीजिए। आप महसूस करेंगे कि पित्त-नलिका से पथरियों की एक कतार प्रवास कर रही है। धन्यवाद दीजिए, एप्सप सॉल्ट को... जिसकी वजह से पित्त नली के वॉल्व पूरी तरह से खुल गए हैं और परिणामत: पथरियों के निष्कासन के दौरान किसी तरह की पीड़ा नहीं होती। अब सो जाइए! अगर आपको नींद न आने की शिकायत है तो निर्धारित समय से पहले ही नींद की गोलियों का सेवन कर लें! (देखें पृष्ठ)	
सुबह 6 बजे	सुबह उठने पर एप्सम सॉल्ट की तीसरी खुराक लें। अगर आपको बदहजमी या मितली की शिकायत महसूस हो रही है तो कुछ समय इंतजार कर लें और फिर एप्सम सॉल्ट मिश्रण का सेवन करें। इसके बाद एक बार फिर पलंग पर जाकर सो जाएं।	चौथी खुराक
सुबह 8 बजे	सुबह की एप्सम सॉल्ट की पहली खुराक के सेवन के दो घंटे बाद 75 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑइल और उतनी ही मात्रा में फलों के रस को मिलाकर सेवन करें और फिर पलंग पर जाकर बिल्कुल उसी तरह लेट जायें जैसा कि ऑइल मिश्रण के सेवन के बाद रात में लेटे थे।	पांचवीं खुराक
सुबह 10 बजे	औषधीय ऑइल मिश्रण के सेवन के दो घंटे बाद एप्सम सॉल्ट घोल की चौथी व आखिरी खुराक का सेवन करें। यह आपके शरीर से निकलनेवाली पथरियों की संख्या को बढ़ा देगी।	छठीं खुराक
11 बजे	अब आप खा-पी सकते हैं। एप्सम सॉल्ट के सेवन के कारण पाचन-तंत्र अस्थायी तौर पर थोड़ा कमजोर हो जाता है, ऐसे में शुरुआत फलों के जूस के सेवन साथ करें। इसके आधा घंटे बाद फल या फिर कोई दूसरा हल्का आहार ग्रहण करें। इसके एक घंटे बाद आप सामान्य रूप से भोजन ग्रहण कर सकते हैं। बहरहाल, भोजन हल्का हो तो बेहतर होगा। भोजन के समय तक आप एप्सम सॉल्ट के प्रभावों से पूरी तरह से निजात पा चुके होंगे।	लिवर क्लींज प्रक्रिया समाप्त

ज्वाइंट्स

आर्थराइटिस

पाठक अब तक किडनी क्लींज, आहार में एसिडिक व अल्कलाइन अंशों के महत्व, पैरासाइट क्लींज व लिवर क्लींज के बारे में जानकारी प्राप्त कर चुके ही होंगे। प्रस्तुत अध्याय में हम जोड़ों यानी ज्वाइंट्स से जुड़ी समस्याओं आर्थराइटिस व रुह्मेटिज्म (Rheumatism) के संदर्भ में चर्चा करेंगे। उल्लेखनीय है कि खान-पान के आधुनिक तौर-तरीके हमारे शरीर को एक 'केमिकल डप ग्राउंड' बना रहे हैं। शरीर के स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि एसिडिक प्रवृत्ति के इन रसायनों को शरीर से निकाल बाहर किया जाए। शरीर द्वारा इस दिशा में प्रयास भी होता है परंतु कई बार इसकी निकासी पूरी तरह से नहीं हो पाती। ये केमिकल शरीर में ही जमा होते रहते हैं। इन केमिकल्स के जमाव का सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव तब देखने में आता है जब ये शरीर के जोड़ों, हड्डियों व पेशियों में जमा होने लगता है।

पेशियों में जमा होनेवाला अतिरिक्त एसिड पेशियों को रुमेटॉइड का शिकार बना देता है तो शरीर के जोड़ व हड्डियां आर्थराइटिस का शिकार हो जाती हैं। उल्लेखनीय है कि आर्थराइटिस जोड़ों के प्रदाह की वह समस्या है जिसमें जोड़ों में कड़ापन आ जाता है और उनकी समस्या गतिविधि प्रभावित होती है। जैसे-जैसे जोड़ों में एसिडिक केमिकल्स का जमाव बढ़ते जाता है, आर्थराइटिस के लक्षण तीव्र होते जाते हैं। जोड़ों में सूजन के साथ, तेज पीड़ा होने लगती है जो कि ऑस्टियोआर्थराइटिस (अस्थियों के क्षरण से जुड़ी बढ़ती उम्र की बीमारी जिसमें अलसुबह जोड़ों में कड़ापन देखने को मिलता है), रूमेटॉइड आर्थराइटिस (दीर्घकालिक ऑटोइम्यून रोग), गॉटी और फाइब्रोमाइलेजिया (दर्द तो होता है लेकिन कारण ज्ञात नहीं होता) का संकेत देते हैं। उपर्युक्त सभी समस्याओं, खास तौर पर गाऊटी आर्थराइटिस के होने का कारण शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ना है।

शरीर में एसिड की मात्रा का बढ़ना और अल्कली का घटना न सिर्फ आपकी पेशियों व जोड़ों के स्वास्थ्य को बिगाड़ता है बल्कि इस संतुलन के बिगड़ने से शरीर की विभिन्न ग्रंथियों यहां तक कि हृदय की कार्यक्षमता भी प्रभावित होने से स्पांडीलाइटिस रीढ़ के जोड़ों क पंक्तिबद्धता यानी अलाइनमेंट के बिगड़ने का खतरा रहता है। गौरतलब है कि शरीर के सभी अंगों पर रीढ़ की हड्डी के नीचे से गुजरनेवाली स्नायुओं का नियंत्रण होता है। ऐसे में जब रीढ़ के जोड़ों में एसिडिक केमिकल का जमाव होता है तो उस क्षेत्र से गुजरनेवाली स्नायुओं पर भी दबाव पड़ता है। नतीजतन, उक्त स्नायु के नियंत्रण में रहने वाले अंग की कार्यक्षमता भी प्रभावित होती है।

आर्थराइटिस, क्यों और कैसै?

आर्थराइटिस क्यों और कैसे होता है, इसके बारे में जानने से पहले उन अंगों की संरचना को जान लेना जरूरी है जो सामान्यत: इससे प्रभावित होते हैं। (साथ में दी गई तस्वीर पीड़ित हिस्से को प्रदर्शित कर रहा है)

साइनोवियल फ्लूइड (Synovial Fluid): साइनोवियल फ्लूइड जोड़ों को उनकी गतिविधि के दौरान होनेवाले घर्षण से बचानेवाला एक नैसर्गिक 'लुब्रिकेंट' है। यह साइनोवियल ज्वाइंट्स के बीच पाया जानेवाला गाढ़ा, चिपचिपा तरल पदार्थ है। साइनोवियल, अंडे के लिए प्रयुक्त होनेवाला एक लैटिन शब्द है और संरचना में अंडों के जैसा होने के कारण ही इस ज्वाइंट में मौजूद यह तरल पदार्थ (साइनोवियल फ्लूइड), जोड़ में मौजूद कार्टिलेज (संधि-अस्थि) व टिश्यूज के लिए न सिर्फ नैसर्गिक 'लुब्रिकेंट' का काम करता है बल्कि अंगों की गतिविधि के दौरान मुलायम तकिए की तरह जोड़ों को अवांछित झटके इत्यादि से बचाता है। इसी कारण साइनोवियल फ्लूइड को जोड़ों का शॉक एबजॉर्बर' भी कहा जाता है।

जब हमारी खान-पान की गलत आदतों, प्रदूषण या आनुवांशिक कारणों से शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है तब अतिरिक्त एसिड अस्थियों में जाकर जमने लगता है। इस प्रक्रिया के परिणामस्वरूप, जोड़ों में प्रदाह की स्थिति पैदा हो जाती है। जोड़ों में सूजन आ जाती है, वे कठोर हो जाते हैं और तेज पीड़ा का एहसास होता है। एसिड जमाव के चलते अस्थियों में घर्षण के दौरान क्षरण की स्थिति पैदा हो जाती है, परिणामत: जोड़ों की सामान्य संरचना प्रभावित होती है और वह नैसर्गिक तरीके से काम नहीं कर पाता। आर्थराइटिस की शुरुआत किसी एक जोड़ से होती है और धीरे- धीरे अन्य जोड़ों तक फैलकर उनकी क्रियाशीलता को प्रभावित करने लगता है।

ज्वाइंट क्लींज के लिए आवश्यक पदार्थ:

1) एपल साइडर विनेगर (Apple Cider Vinegar): एक-एक लिटर की दो बोतलें (अमेरिका निर्मित अमेरिकन गार्डन विनेगर या फिर हेंज विनेगर, दोनों का ही मूल्य लगभग समान है और एक लिटर की बोतल का मूल्य लगभग 250 रुपये के करीब है)

2) शहद (Honey)- लगभग 500 मिली

3) ब्लैक मोलैसिस (Black Molasis)

4) एप्सम सॉल्ट (Epsom Salt)

ज्वाइंट क्लींज

क्लींजिंग प्रक्रिया...

1) सुबह के समय, 100 मिली हल्के गुनगुने पानी में एक टी-स्पून (लगभग 5 मिली) शहद मिला लें। इस मिश्रण में 15 मिली की मात्रा में एपल साइड विगेनर मिला लें और पी जायें। इस मिश्रण का सेवन दिन में कुल तीन बार इसी तरह करें। एक 75 किग्रा के मध्यम कद-काठी वाले व्यक्ति के लिए रोजाना 45 मिली की मात्रा में (15 ml X 15 ml X 15 ml=45 ml) एपल साइडर विनेगर के सेवन की सलाह दी जाती है। इससे कम की खुराक न लें। हां, अगर आप कम वजन या छोटे कद-काठी के हैं तो वजन के अनुपात में खुराक को कम कर सकते हैं। इस बात को ध्यान मे रखें कि कम से कम आप इतनी मात्रा में एपल साइडर विनेगर का सेवन अवश्य कर रहे हों जो रक्त में पहुंचने के बाद उसे 6 हफ्तों के इलाज के दौरान जोड़ों मं जमा ठोस यूरिक एसिड को पूरी तरह से घुलनशील बना दें।

2) एक टी-स्पून की मात्रा में (लगभग 5 ml) ब्लैक मौलॅसिस का सेवन दिन में तीन बार करें।

3) इलाज के दौरान सप्ताह में तीन बार 'एप्सम सॉल्ट बाथ' लें।

4) ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो अल्कलाइन/ क्षारीय गुण लिए हों, विटामिन्स, मिनरल्स व प्रोटीन्स से भरपूर हों तथा शरीर में जमा यूरिक एसिड को खत्म करने में सहायक हों।

5) जोड़ों के हल्की कसरत के तौर पर खुली-ताजी हवा में चलें। अगर यह संभव न हो तो किसी खुले हवादार कमरे में धीरे-धीरे चलें, सामान्य रूप से चलना संभव न हो तो बैशाखियों के सहारे चलें। बेहद लाभ होता है। शुरुआत उंगलियों को गति देने से करें और फिर हाथ-पैर चलाएं।

6) दिन में तीन बार, प्रति बार 200 मिली की मात्रा में हरी सब्जियों के जूस का सेवन करें। मुट्ठी भर पालक व पार्सली, पांच गाजर डंठल सहित व तीन चुकंदर लेकर उसका रस बनाकर पी जायें। वैसे आप उपलब्धता, व रूचि के अनुसार इन पदार्थों के प्रयोग में बदलाव भी ला सकते हैं। आपकी पाचन-प्रक्रिया को सूट न करता हो, ऐसी सब्जियों के प्रयोग से बचें।

इस पूरे इलाज को 6 सप्ताह तक आजमाएं। जैसे-जैसे विनेगर- रक्त- यूरिन के जरिए एसिडिक रसायन जोड़ों व शरीर से बाहर निकलेंगे, आपको उसी अनुपात में आर्थराइटिस के दर्द से आराम मिलता जाएगा।

ज्वाइंट क्लींज प्रक्रियाः स्पष्टीकरण

एपल साइडर विनेगरः- यह पूरी तरह से पके साइडर एप्पल्स (सेब) से बनता है

और खनिज, ऑर्गनिक पदार्थों और एसिटिक एसिड से भरपूर होता है। आर्थराइटिस के कारक, कठोर एसिडिक जमाव की संरचना काफी कुछ अंडे के छिलके की तरह होती है। एपल साइडर विनेगर में कठोर एसिड एसिडिक जमाव को घुलनशील बनाकर मूत्र-त्याग के जरिए शरीर से बाहर निकाल करने की क्षमता होती है। एक अंडे को छिलके सहित ग्लास या जार में रखकर उसे एपल साइडर विनेगर से ढंग दें। दो दिन के भीतर ही अंडे का छिलका पूरी तरह से घुल चुका होगा। एक रबर जैसे पदार्थ की परत ही बची होगी, जिसमें अंडे के अंदरूनी हिस्से सुरक्षित रहते हैं। एपल साइडर विनेगर जब रक्त-प्रवाह का हिस्सा बनकर जोड़ों तक पहुंचती है तो वह इसी तरह एसिड जमाव को घुलनशील बना देती है जो मूत्र- त्याग की प्रक्रिया में शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

छ: सप्ताह तक दिन में तीन बार 10 से 15 मिली की मात्रा में शहद (या उसके बिना) के साथ एपल साइडर विनेगर का सेवन करें। सेवन के बाद यह हमारे 'गैस्ट्रो इंटेस्टिनल' प्रणाली द्वारा सोख लिया जाता है और रक्त में घुलकर उसके जरिए जोड़ों तक पहुंचता है। जोड़ों के बीच जमा एसिड व अन्य विषैले तत्वों के सम्पर्क में आकर विनेगर उन्हें घुलनशील बना देते हैं जो यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

देखा गया है कि चलने-फिरने में दिक्कत होने के कारण आर्थराइटिस पीड़ित अक्सर मोटापे का शिकार हो जाते हैं। दरअसल, जोड़ों में किसी भी तरह की गति से तीव्र पीड़ा होती है और पीड़ा से बचने के लिए पीड़ित अक्सर अपने को 'स्थिर' रखता है। नतीजतन् उसका वजन बढ़ता जाता है। एपल साइडर विनेगर एक नैसर्गिक डाई-यूरेटिक होने के कारण ऐसे मरीजों के लिए एक 'स्लिमिंग एजेंट' का भी काम करता है।

कुछ आर्थराइटिस रोगी हाई ब्लड प्रेशर एंजाइना व रक्तवाहिकाओं से जुड़ी किसी अन्य बीमारी से भी पीड़ित होते हैं। ऐसी दशाओं में भी विनेगर का सेवन लाभकारी है। 'ब्लड नार्मलाइजर' (रक्त प्रवाह को सामान्य बनाए रखनेवाला) होने के कारण ब्लड-प्रेशर में किसी भी तरह के उतार-चढ़ाव की दशा में यह ब्लड प्रेशर को सामान्य बनाए रखने में मदद करता है।

कई बार आपके नाखूनों में सफेद चकत्ते देखने को मिलते हैं जोकि टिश्यूज में कैल्शियम की कमी के कारण दिखाई देते हैं। लंबे समय तक स्थिति बनी रहे तो आपकी हड्डियों, दांतों व बालों पर भी इसके दुष्प्रभाव देखने में मिल सकते हैं। विनेगर न सिर्फ अंतड़ियों को हमारे आहार से कैल्शियम को भली-भांति सोखने में मदद करता है बल्कि उसके प्रभावी वितरण व उपयोग में भी सहायता करता है। यदि स्वस्थ व्यक्ति रोजाना तीन बार दस-दस मिली की मात्रा में विनेगर का प्रयोग करें तो इससे न सिर्फ आर्थराइटिस से बचाव मुमकिन है बल्कि कैल्शियम के अवशोषण की गड़बड़ी दूर होकर उससे होनेवाली समस्याओं से भी निजात मिलता है।

आर्थराइटिस इलाज की प्रक्रिया में एपल साइडर विनेगर के सेवन के पहले एक-दो सप्ताह दर्द बढ़ सकता है। मुमकिन है कि दर्द इलाज के पूर्व की अपेक्षा ज्यादा तेज हो व शरीर के अन्य हिस्सों में भी महसूस हो। इसे लेकर घबराने की जरूरत नहीं है। दरअसल, इलाज के दौरान आपके रक्त में घुला विनेगर शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचकर जमा एसिड व अन्य विषैले तत्वों को तोड़ने लगता है व उन्हें घुलनशील बनाकर शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया को अंजाम देने लगता है। नतीजतन् दर्द बढ़ जाता है और मरीज को ऐसा महसूस होता है कि इलाज से लाभ की बजाय नुकसान हो रहा है। वह इलाज बंद कर देता है जोकि उचित नहीं है। दर्द इस बात का प्रमाण है कि इलाज प्रभावी है, नुकसानदेह नहीं।

शहदः शहद या हनी, विटामिन्स, मिनरल्स व अन्य पोषक तत्वों का एक बेहतरीन नैसर्गिक स्त्रोत है। यह कई तरह की होती हैं और इसकी संरचना इस बार पर निर्भर करती है कि वह किस तरह के फूल से प्राप्त की गई है और किस प्रकार की मधुमख्खी द्वारा संचित की गई है। अमूमन सभी प्रकार के शहद में निम्नलिखित पोषक तत्वों का समावेश होता है-

- एसिड्स, अमिनो एसिड्स
- प्रोटीन्स
- लाइम
- कैल्शियम
- सोडियम
- मैंगनीज
- कॉपर
- डेक्ट्रिन
- आयरन
- एल्यूमिन
- सिलिका
- मैग्निशियम
- क्लोरीन
- सल्फर
- फॉस्फोरस
- पोटैशियम

उक्त पोषक तत्व शरीर में एंजाइम्स के सक्रिय होने व उनके काम करने के लिए जरूरी होते हैं। गौरतलब है कि एंजाइम्स वे रासायनिक पदार्थ हैं जो शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं को अंजाम देने में सहायक होते हैं। वे शरीर की विभिन्न कोशिकाओं को उनके कार्य में मदद करने के साथ-साथ पाचन-प्रक्रिया, स्नायुओं व पेशियों की कार्यशीलता में भी मददगार होते हैं।

गाढ़े रंग की शहद में आयरन की मात्रा अत्यधकि होती है और आर्थराइटिस के मरीजों में सामान्यत: आयरन की मात्रा कम होती है, इसलिए उनके द्वारा इसका सेवन बेहद लाभदायक है। ज्वाइंट क्लींज में शहद के सेवन की सलाह इसलिए दी जाती है ताकि शरीर को खनिज तत्वों की आपूर्ति उनके नैसर्गिक स्वरूप में हो सके। उल्लेखनीय यह भी है कि अधिकांश आर्थराइटिस पीड़ित स्नायु-संबंधी गड़बड़ियों से भी पीड़ित होते हैं। शहद में बी-कॉम्पलेक्स समूह के लगभग सभी विटामिन्स पाए जाते हैं जो स्नायुओं के लिए लाभदायक होते हैं। शहद ऐसे मरीजों को न सिर्फ अनिद्रा, डिप्रेशन इत्यादि के

लक्षणों से छुटकारा मिलता है बल्कि थकान व तीव्र पीड़ा की दशा में भी आराम पहुंचता है। यही नहीं, शहद विटामिन सी का भी एक उत्तम स्त्रोत है और अल्सर तथा छालों की समस्या से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। सामान्य व्यक्ति रोजाना तीन बार 15-15 मिली की मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं। हां, मोटे व्यक्तियों व डायबिटीज रोगियों को इसके सेवन में सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है।

ब्लैक मॉलैसिसः ब्लैक मॉलैसिस, कच्चे सल्फर रहित गन्ने के रस से बनता है। यह काले रंग का होता है, विभिन्न तरह के पोषक तत्वों से युक्त होता है और आप अपनी आवश्यकता व सहूलियत के हिसाब से इसका सेवन कर सकते हैं। इलाज के लिए मैं इसके रोजाना एक-एक टी स्पून की मात्रा में तीन बार सेवन की सलाह देता हूं।

आप मॉलैसिस का सेवन उसके मूल स्वरूप में या फिर 100 मिली गुनगुने गर्म पानी में घोलकर पियें। इस तरह से मोलैसिस के सेवन से न सिर्फ उनका पाचन व अवशोषण आसानी से होता है बल्कि दांतों पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हां, अगर मॉलैसिस का सेवन मूल स्वरूप में कर रहे हैं तो मॉलैसिस के सेवन के बाद गर्म पानी जरूर पिएं। दरअसल, मॉलैसिस दांतो को बदरंग कर देता है इसलिए गर्म पानी के साथ इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे लोग जिनका पाचन-तंत्र संवेदनशील है वे एक चाय-चम्मच की बजाय छोटे चम्मच की मात्रा में मॉलैसिस का सेवन करें। डोज छोटे करें पर उनकी फ्रिक्वेंसी बढ़ा दें। आर्थराइटिस रोगियों के लिए मॉलैसिस एक बेहतरीन 'ब्लड प्युरीफायर' है। और इसमें पोटैशियम, आयरन, विटामिन व बी-कॉम्पलेक्स, कॉपर व मैग्निशियम जैसे सेहतवर्धक तत्वों की प्रचुरता होती है। शहद की तरह मोलैसिस में भी शरीर की अंदरूनी-बाहरी उपचार क्षमता मौजूद है। आर्थराइटिस पीड़ितों में अल्सर, डाइवर्टिक्युलाइटिस व अंतड़ियों से जुड़ी अन्य समस्याएं आम हैं। दरअसल, ऐसे मरीजों के शरीर में एसिड की अधिकता होना स्वाभाविक है। एसिड की अधिकता से आमाशय व बड़ी आंत की अंदरूनी सत को क्षति पहुंचना भी लाजिमी है। ब्लैक मॉलैसिस के सेवन से इन दशाओं में भी लाभ होता है। शरीर के बाहरी घाव, कटने-छिलने, ब्वॉइल्स या गांठ होने पर गांठ होने पर थोड़े से पानी में मॉलैसिस को मिलाकर प्रभावित क्षेत्र में लगाने से लाभ होता है। कब्जियत की दशा में भी इसके सेवन से लाभ होता है।

यह आयरन का एक बेहतरीन नैसर्गिक स्त्रोत है और इसके सेवन से मरीजों को नियमित थकान होने के लक्षणों से आराम मिलता है। इसमें विटामिन 'बी' कॉम्पलेक्स भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो स्नायुओं को मजबूती देकर डिप्रेशन, न्यूरैलेजिया (Neuralgia) के दौरे व सर्दी-खांसी तथा इन्फ्लूएंजा जैसे रोगों से बचने में आपकी मदद करता है।

मॉलैसिस कॉपर, मैग्निशियम, फॉस्फोरिक एसिड तथा पोटैशियम का भी एक उत्तम

स्त्रोत है। उल्लेखनीय है कि आर्थराइटिस रोगियों में भय व घबराहट के लक्षण आम हैं। इन दशाओं मे रक्त व टिश्यूज में मौजूद पोटैशियम का इस्तेमाल स्नायुओं द्वारा कर लिए जाने से आर्थराइटिस के उपचार के प्रभावित होने का खतरा रहता है। मॉलैसिस का सेवन इस खतरे को दूर करता है। यही नहीं, ब्लैक मॉलैसिस डर्मेटाइटिस, एक्जिमा व सोरायसिस जैसे त्वचा रोगों के इलाज में भी सहायक है। पोषक तत्वों की कमी से आर्थराइटिस रोगियों की पेशियां भी कमजोर हो जाती हैं। इस स्थिति में मॉलैसिस को विशेष तौर पर लाभदायक पाया गया है।

बहरहाल, बहुगुणी ब्लैक मॉलैसिस का हमारे देश में व्यावसायिक उत्पादन नहीं होता। चीनी मिलों में गन्नों की पेराई के दौरान यह उत्पाद मिलता है जोकि गुड़ बनाने की प्रक्रिया से निकलनेवाला 'वेस्ट प्रोडक्ट' है। इलाज में इसका भी प्रयोग किया जा सकता है परंतु इसे ज्यादा दिनों तक नहीं रखा जा सकता। (संरक्षित व टिकाऊ मॉलैसिस की उपलब्धता के बारे में पृष्ठ व देखें।

एप्सम सॉल्ट बाथः आप शायद जानते हों कि हमारी त्वचा छननी के गुणोंवाली एक पतली परत है जो न सिर्फ बाहरी रोगकारक तत्वों से शरीर के अंदरूनी अंगों की रक्षा करती है बल्कि शरीर के भीतर जमा विषैले नुकसानदेह तत्वों को बाहर निकालने का एक बेहतरीन जरिया है। हम त्वचा के इस गुण का उपयोग जोड़ों के भीतर जमा यूरिक एसिड व अन्य विषैले तत्वों को बाहर निकालने में कर सकते हैं। इसके लिए 'एप्सम सॉल्ट बाथ' बेहद प्रभावी मानी जाती है।

एप्सम सॉल्ट आपके आस-पास के औषधिविक्रेता के पास आसानी से उपलब्ध है। लगभग आधा किलोग्राम (मूल्य 50 रुपए) एप्सम सॉल्ट लेकर बाथटब में भरे गुनगुने गर्म पानी में मिला दें। ध्यान रखें कि पानी सिर्फ उतना ही गर्म हो जितना कि आपके शरीर के लिए आसानी से सहनीय हो। एंजाइना, हाई ब्लडप्रेशर के मरीजों के लिए अधिक गर्म पानी का प्रयोग अनुचित होता है। एप्सम सॉल्ट मिले गुनगुने पानी साबुन, तेल, नमक, बॉथ क्यूब इत्यादि न मिलाएं। अन्यथा इन पदार्थों के अल्कलाइन तत्व एप्सम सॉल्ट के एसिडिक गुणों को कमतर बनाकर इलाज के प्रभाव को कमजोर बना देते हैं। संभव हो तो पानी का तापमान उतना ही रखें जितना कि ताजा बहते पानी का होता है जहां तक सहज व सह्य हो जोड़ों से संबंधित हल्का व्यायाम करें। पैर की उंगलियों से शुरुआत करते हुए टब में प्रवेश करें और एक-एक करके गरदन से नीचे के शरीर के पूरे हिस्से को एप्सम सॉल्ट युक्त पानी में कुछ इस तरह डुबो दें कि कोई भी प्रभावित जोड़ पानी के संपर्क से अछूता न हो। पांच से दस मिनट तक पानी में बने रहें और संभव हो तो जोड़ों से संबंधित हल्का व्यायाम करते रहें।

इस पूरी प्रक्रिया के परिणामस्वरूप जोड़ों के बीच जमा विषैले तत्व ढीले पड़ जाते

हैं और एप्सम सॉल्ट इन तत्वों को खींच लेता है। पानी की गर्मी से त्वचा के रोमछिद्र भी सामान्य की तुलना में कुछ अधिक खुल जाते हैं और एप्सम सॉल्ट द्वारा जोड़ों के बीच से खींचे गए विषैले तत्व इन छिद्रों द्वारा शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

'एप्सम सॉल्ट बाथ' के तुरंत बाद शरीर को तौलिए से भली-भांति पोंछ लें और वातावरण अनुकूल हो तो कंबल लपेटकर सो जाएं। जिससे कि आपके शरीर की गर्मी बरकरार रहे और पसीना निकलता रहे। ऐसी दशा में पूरी रात त्वचा के रोमछिद्र खुले रहते हैं और पसीने के जरिए शरीर के विषैले तत्वों की निकासी होती रहती है। इस दौरान आपको अच्छी नींद भी आती है। एक तो निकलनेवाले पसीने को कंबल सोख लेता है जिससे आप असहजता से बच जाते हैं। दूसरा, विषैले तत्वों की निकासी से आप दर्द से राहत और काफी तरोताजा महसूस करते हैं।

उठने के बाद स्नान कर लें। इससे एकत्रित विषैले तत्व धुल जाते हैं। स्नान के बाद संभवत: आप थकान व कमजोरी महसूस करें। परेशान न हों, एक से दो घंटे के भीतर ही आप स्वयं को पूरी तरह से सामान्य महसूस करने लगेंगे। एप्सम सॉल्ट बाथ के बाद आपको इस बात की विशेष सावधानी बरतनी होगी कि आप अत्यधिक ठंडे या सूखे वातावरण में न रहें। इससे स्नायुओं व पेशियों की क्रियाशीलता प्रभावित होती है और आपको पीड़ा हो सकती है। आपका शरीर जितने अधिक समय तक गर्म रहेगा, विषैले तत्वों की निकासी उतने अधिक समय तक होती रहेगी। इसलिए शरीर को गर्म रखें।

बहरहाल, एप्सम सॉल्ट बाथ से जुड़ी सबसे बड़ी खाम यह है कि ज्यादातर हिंदुस्तानी घरों में बाथटब की सुविधा उपलब्ध नहीं है। कुछ मामलों में आर्थराइटिस की दशा गंभीर होने के कारण मरीज के लिए टब में लेट या उतर पाना मुमकिन नहीं होता। ऐसी दशा में जोड़ों में जमा विषैले तत्वों से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित तरीके को आजमाया जा सकता है।

अपने रसोईघर के किसी बड़े बरतन में, सहनीय तापमान तक, पानी को गर्म कर लें। इस पानी में एक कप भर एप्सम सॉल्ट मिलाकर 10 से 15 मिनट तक अपने पांव को इसमें भिगोकर रखें। अब पांव को पानी में से निकालकर उसे पोंछ लं और तौलिए या किसी अन्य कपड़े से उसे लपेट दें ताकि गर्मी बनी रहे। अब बिल्कुल इसी तरह हाथों को भी एप्सम सॉल्ट युक्त पानी में भिगो दें। पानी अगर ठंडा हो गया हो तो उसे गुनगुना बनाए रखने के लिए समय-समय पर उसमें गर्म पानी मिलाते रहें। 10-15 मिनट के बाद उन्हें भी बाहर निकालकर पोंछ व ढंक लें।

इस पूरी प्रक्रिया को रोजाना दो बार अमल में लाएं। जरूरत व क्षमता अनुसार, अंगों को पानी में भिगोए रखने के समय व प्रक्रिया की बारंबारता में बदलाव मुमकिन है। एप्सम सॉल्ट युक्त गर्म पानी में तौलिए को भिगोकर उससे जोड़ों को 5 से 10 मिनट के लिए

लपेट दें। आप शरीर के सभी जोड़ों को एक साथ इस तरह लपेट सकते हैं या सभी जोड़ों पर बारी-बारी से इस क्रिया को अमल में ला सकते हैं। एप्सम सॉल्ट में भिगोया गया तौलिया बतौर पुल्टिस काम करता है और त्वचा के रोमछिद्रों को खोलने का महत्वपूर्ण कार्य करता है।

अत: आप आर्थराइटिस को लेकर निराश न हों और न ही इसके 'साथ जीने' की आदत डालें। ऐसी अनेक मिसालें हैं जहां इलाज के बाद आर्थराइटिस के गंभीर रोगी भी न सिर्फ सामान्य जीवन जीने के काबिल हुए हैं बल्कि बेहतरीन व टेनिस प्लेयर भी साबित हुए हैं।

फैट (चर्बी)

प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के साथ शरीर की तीसरा महत्वपूर्ण पोषक तत्व है फैट (Fat)। यह हमारे शरीर की संरचनात्मक और मेटाबॉलिक (Metabolic) प्रक्रियाओं को अंजाम देने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। यह हमारी एनर्जी का स्रोत है, जो हमारे शरीर में जमा रहता है और जिसे शरीर अपनी जरूरत के अनुसार इस्तेमाल में लाता है। एक ग्राम फैट जलने या चयापचय (मेटाबॉलिक) की प्रक्रिया के चलते लगभग 9 कैलोरी ऊर्जा देता है। जब यह फैट बहुत ज्यादा होने लगता है तो व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है।

उल्लेखनीय है कि मोटापा दिल की बीमारियों, डायबिटीज, स्लीप एप्निया (खर्राटे), कुछ प्रकार के कैंसर, हाई ब्लडप्रेशर, मूड की गड़बड़ी और आर्थराइटिस (खास तौर पर ऑस्टियो आर्थराइटिस) आदि के होने का एक प्रमुख कारण है।

फैट के प्रकार

मानव शरीर में, मुख्यतः तीन तरह के फैट पाये जाते हैं-

स्ट्रक्चरल फैट (Structural Fat)

यह दो आंतों के बीच के अंतर या 'गैप' को भरने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। साथ ही इसके लचीले टिश्यूज किडनी के लिए गद्दी का काम करते हैं और उसे सुरक्षित रखते हैं। यह हृदय की आर्टरिज को सुरक्षित रखने के अलावा त्वचा को मुलायम और कसावदार बनाए रखता है। स्ट्रक्चरल फैट पांव की हड्डियों के नीचे स्थित कठोर फैट को गद्दी देकर हमें चलने योग्य बनाता है। इसके बगैर हमारा चल पाना संभव नहीं है।

रिजर्व फैट (Reserve Fat)

यह शरीर में जमा ईंधन की तरह होता है, जिसे जरूरत के मुताबिक शरीर जब चाहे तब इस्तेमाल में ला सकता है। कई बार पाचन से मिलने वाले पोषण से शरीर की एनर्जी की जरूरत पूरी नहीं हो पाती। ऐसी स्थिति में वह रिजर्व या जमा फैट को इस्तेमाल में लाकर एनर्जी प्राप्त करता है। इस तरह के फैट का जमाव शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होता है, जिसके पेशियों की गतिविधियां सुचारू ढंग से चलती रहती हैं। और शरीर का तापमान सामान्य बना रहता है। स्ट्रक्चरल और रिजर्व फैट का होना सामान्य है और- अमूमन ये पोटापे का कारण नहीं बनता।

एब्नॉर्मल फैट

जब शरीर में फैट का जमाव बिल्कुल तेजी से होता है और वह पूरी तरह से खर्च नहीं हो पाता, तब वह 'फिक्स्ड डिपोजिट' की तरह शरीर में जमा होता रहता है। सामान्य स्थितियों में शरीर इस फैट को एनर्जी के लिए इस्तेमाल में नहीं ला पाता और अक्सर मोटापे का कारण बनता है।

मोटापे की वजहें

आवश्यकता से अधिक भोजन, फिजिकल एक्टिविटी का कम या बिल्कुल ना होना, आनुवांशिकता आदि मोटापे के प्रमुख कारण हैं। कुछ मामलों में मानसिक गड़बड़ियों, मेडिकेशन्स और एंडोक्रिन ग्लैंड की गड़बड़ी आदि के कारण भी वजन बढ़ जाता है।

थॉयरॉइड, पैंक्रियाज, नर्वस सिस्टम आदि की गड़बड़ी

कई बार उपर्युक्त अंगों में से किसी एक को या एक से अधिक को अपनी क्षमता से अधिक काम करना पड़ता है। ऐसी दशा में वह अंग अपनी कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए दूसरे अंगों की सामान्य प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से नहीं चलने देता। नतीजतन् शरीर की फैट प्रोसेसिंग प्रक्रिया भी प्रभावित हो जाती है और वजन बढ़ने लगता है।

मानसिक वजहें

डिप्रेशन, तनाव, घबराहट आदि मानसिक समस्याएं काफी मामलों में व्यक्ति का वजन बढ़ने का कारण बनती हैं। मानसिक समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति अक्सर खुद को अकेला और नाखुश महसूस करते हैं। भावनात्मक तौर पर भी ये खुद को कमजोर समझते हैं। नतीजतन इनमें से किसी-किसी को ओवर ईटिंग की आदत पड़ जाती है। ऐसी हालत में लगातार कुछ खाते रहने से उन्हें 'फील गुड' का एहसास होता है और उनका इस पर कोई नियंत्रण नहीं रह पाता। नतीजा, ये मोटापाग्रस्त हो जाते हैं।

कम्पल्सिव ईटिंग

काफी लोग इस समस्या से पीड़ित होते हैं, खासतौर पर 15 से 25 वर्ष के बीच की स्त्रियां। कुछ न कुछ खाते रहना ऐसे लोगों की मजबूरी होती है। उनमें हमेशा कुछ न कुछ खाने की इच्छा बनी रहती है और उन्हें खाने लायक कुछ भी

मिल जाये वो उसे खा लेते हैं।

वजन घटाने की इच्छा का न होना

कुछ लोग अपना वजन घटाना ही नहीं चाहते। अगर वो सफल सम्मानित हैं तो उन्हें अपनी उसी शख्सियत को बरकरार रखने और अपने वजन को जस का तस बनाए रखने की इच्छा होती है। स्त्रियों के मामले में इस अनिच्छा की एक बड़ी वजह है- मोटापे के चलते उन्हें खुद को सुरक्षित महसूस करना। उन्हें लगता है कि मोटापा उन्हें पुरुषों के 'सेक्सुअल एडवांसेज' का शिकार होने, उन्हें 'प्यार-व्यार' के चक्कर में पड़ने से बचाए रखेगा।

मोटापे के लक्षण

आप मोटे हैं या नहीं, इसे जानने का बॉडी मास इंडेक्स चार्ट एक बेहतरीन पर्याय है। बहरहाल, इस चार्ट के बिना भी आप निम्न लक्षणों के आधार पर मोटापे को सुनिश्चित कर सकते हैं–

- तेजी से जमा हो रहे फैट के चलते शरीर के विभिन्न हिस्सों में स्ट्रेच मार्क का नजर आना, जैसा कि शिशु के जन्म के बाद गर्भवतियों के पेट पर नजर आता है। मोटापे की दशा में स्तनों, नितंबों व कंधों पर इस तरह के निशान का नजर आना आम है।

- स्त्रियों के प्यूबिक एरिया में त्वचा मुड़ी हुई या फिर एक-दूसरे के ऊपर चढ़ी हुई नजर आती है। कुछ इसी तरह के लक्षण बाहों व स्तनों पर भी दिखाई देते हैं। यह चर्बी आप प्रत्यक्ष अपनी आंखों से देख सकते हैं।

- पुरुषों की छाती पर एबनार्मल फैट का जमाव उनमें मोटापे का लक्षण है तो स्त्रियों में यह एबनार्मल स्तनों में जमा फैट के तौर पर होता है।

- स्तनों का एबनॉर्मल फैट कसा हुआ नहीं होता है, इसलिए इन स्त्रियों के ब्रेसियर्स स्थिर नहीं रहते और उन्हें बार-बार अपने ब्रेसियर्स के स्ट्रेप को एडजस्ट करते रहना पड़ता है।

- लगातार सिरदर्द होना, हड्डियों और जोड़ों में ऐसे दर्द का अनुभव जिसकी वजह का पता न चले आलस्य और थकान (शारीरिक और मानसिक दोनों ही) वगैरह भी मोटापे के लक्षण हो सकते हैं। एबनॉर्मल फैट नींद न आने की समस्या का कारण भी बन सकता है।

- मोटापे के शिकार लोग हमेशा आराम की चाह में रहते हैं, भूख महसूस करते हैं और खुद को कमजोर समझते हैं। भरपेट खाने के बाद भी, दो से तीन

घंटें के भीतर उन्हें भूख लग जाती है। मीठे और स्टार्ची फूड्स को देखकर वे स्वयं पर नियंत्रण नहीं रख पाते। कई मामलों में वे धूम्रपान और शराब का भी सहारा लेने लगते हैं।

- कब्जियत का होना, पेट में मरोड़ व प्रदाह आदि की शिकायत बनी रहती है।

- माहवारी अनियमित होती है, कभी जल्दी तो कभी काफी देर से आती है। रक्तस्राव बिल्कुल कम या बहुत ज्यादा होता है। माहवारी के पहले और बाद के लक्षणों की तीव्रता भी अत्यधिक होती है।

फैट क्लींज

यह क्लींज सिर्फ उन्हीं के लिए है, जो उचित ढंग से कम से कम दो बार लिवर क्लींज कर चुके हैं-

पिल्स, लाइपोसक्शन, रियाट्रिक सर्जरी, डायटिंग और एक्सरसाइज... कुछ ही हफ्तों में स्वस्थ-छरहरी काया देने का वादा करने वाले विज्ञापनों की आजकल भरमार है! इनके 'भरम-जाल' में मोटापे का शिकार हर शख्स कभी न कभी अवश्य पड़ता है। लेकिन, कोई मोटापाग्रस्त व्यक्ति जब भूखा रह कर या 'एबनार्मल' तरीके से वजन घटाने की कोशिश करता है तो वह मोटापे के कारक एबनार्मल फैट को छोड़कर सभी फैट जला चुका होता है। 'छरहरी काया' की कोशिश पहले तो स्ट्रक्चरल फैट को जलाती है, फिर रिजर्व फैट से कुछ फैट खर्च करती है, लेकिन मोटापे की वजह 'एबनार्मल' फैट कम हो उससे पहले ही व्यक्ति भुखमरी का शिकार हो जाता है, उसके गाल अंदर धंस जाते हैं और वह थका-थका सा रहने लगता है। उसके पेट, बाहों, जांघों, नितंबों और कमर पर जमा चर्बी में कोई खास कमी नहीं आती, जिसके फलस्वरूप निराश होकर वह 'बेचारा' पहले की बनिस्बत ज्यादा ही खाने लगता है।

मोटापा घटाने के उपर्युक्त तरीकों के नाकाम होने की एक बड़ी वजह है- इसका प्रैक्टिकल न होना। इसमें आपको वह सब करना होता है जो असामान्य है, जिसके चलते उसे लंबे समय तक अमल में ला पाना मुमकिन नहीं है। ऊपर से ये तरीके बेहद खर्चीले और समय लेने वाले होते हैं।

क्लींजिंग थेरेपी इस मामले में अलग है कि वह आप पर कोई चीज नहीं थोपती। आप अपनी आम दिनचर्या के साथ क्लींजेज को अमल में ला सकते हैं और इन्हें नियमित या लंबे समय तक आजमाने की सलाह नहीं दी जाती।

आम जनों की तरह एक समय मेरा भी वजन सामान्य से कुछ ज्यादा था। औरों की तरह मैंने भी वजन घटाने के कई तरीकों को आजमाया। अस्थायी तौर पर फायदा भी होता था। मैं नियमित व्यायाम और किडनी, पैरासाइट, एसिडिटी तथा लिवर क्लींज की बदौलत अपने वजन को कन्ट्रोल में रखता था, खान-पान पर बिना किसी नियंत्रण के! लेकिन जैसे ही यह 'रुटीन' छूटता था, मेरा वजन फिर से बढ़ जाता था!

सन् 2008 में मुझे HCG (Human Chorionic Genadotropin) डायट प्रोटोकॉल के बारे में पता चला। एक इटैलियन डॉक्टर ए.टी.डब्ल्यू. सिमॅन्स ने 1950 के दशक में इस पर विस्तृत अध्ययन किया था। डॉ. सिमॅन्स एक सुप्रसिद्ध

डॉक्टर थे। 1930 के दशक में मलेरिया के इलाज में सहायक अटेब्रिन (Atebrin) इंजेक्शन की खोज के लिए उन्हें रेड क्रॉस ऑर्डर ऑफ मेरिट से नवाजा गया था। मैं वजन घटाने के उनके तरीके 'HCG डायट प्रोटोकॉल' के मूल से सहमत था, इसलिए भारतीय परिप्रेक्ष्य में उनके द्वारा बतायी गयी डायट में कुछ बदलाव लाकर खुद पर सफल परीक्षण किया।

HCG डायट प्रोटोकॉल

1940 व 50 के दशक में डॉक्टर सिमॅन्स ने HCG हारमोन और मोटापे के कारक एबनॉर्मल फैट को घटाया जा सकता है। गौरतलब है कि डायट प्रोटोकॉ ल तभी कारगर होता है जब कि अपनी रोजाना की डायट को 500 कैलोरी पर सीमित रखा जाए। और यह कैलोरी भी एक विशेष प्रकार के आहार से ही प्राप्त होनी चाहिए।

उल्लेखनीय है कि हमारे शरीर को रोजाना काम करने के लिए औसतन 2000 कैलोरी की आवश्यकता होती है। HCG डायट प्रोटोकॉल के तहत जब हम रोजाना 500 कैलोरी का आहार ग्रहण करते हैं तो HCG शरीर में जमा न जलने वाले एबनॉर्मल फैट को जला कर 1500 कैलोरी की कमी की भरपायी लेता है। इस तरह आपके शरीर को काम करने के लिए जरूरी कैलोरी भी मिलती रहती है और आपको अपनी दिनचर्या में किसी भी तरह की दिक्कत नहीं पेश आती। फैट क्लींज प्रक्रिया, जिसे मैं फैट क्लींज के जरिए इलाज कहता हूं, महज वजन घटाने का एक जरिया नहीं है। इसमें कई शारीरिक गड़बड़ियों का समाधान निहित है। साथ ही यह स्त्री-पुरुष, बच्चे, बड़े व वृद्धों के सभी प्रकार के मोटापे के इलाज में समान रूप से प्रभावी है। क्लींज के बाद बस अपनी दैनिक डायट 2000 कैलोरी तक ही सीमित रखें, वरना वजन दुबारा बढ़ सकता है।

बॉक्स

HCG से जुड़ी कुछ जानकारी

- HCG कोई सेक्स हारमोन नहीं है और यह स्त्री, पुरुष और बच्चों सभी में एक समान काम करता है। जिनके सेक्स ग्लैंड काम नहीं कर रहे होते या सर्जरी द्वारा निकाल दिए गए हैं, उनमें भी वह अन्य की तरह ही प्रभावी है।

- HCG माहवारी को नियंत्रित करता है और गर्भधारण में सहायक है, लेकिन इसके प्रयोग से न तो पुरुषों में स्तनों का विकास होता है और ना ही स्त्रियों के शरीर में केश-वृद्धि व मरदानी आवाज जैसे लक्षणों का ही विकास होता है।

- जब गर्भवती महिला के फ्रेश यूरिन को रिटेन्शन एनिमा (इंजेक्शन के जरिए मलाशय/रेक्टम में एक निर्धारित समय तक रखने की प्रक्रिया) के जरिए मोटापे

के शिकार लोगों में पहुंचाया गया तो उसके नतीजे भी HCG इंजेक्शन के जितने ही प्रभावी थे।

- सप्ताह में दो बार ली गयी HCG की बड़ी डोज रोज ली जानेवाली छोटी डोज जितना ही प्रभावकारी है। जब मोटापे के शिकार लोगों को HCG की मामूल डोज की इंजेक्शन दी गयी तो उनकी भूख यकायक कम हो गयी। हालांकि उनके वजन में कोई विशेष अंतर नहीं आया था। हां, उनका शरीर पहले की बनिस्बत छरहरा जरूर हो गया था, कमर कम हो गयी थी और उनके खान-पान पर भी कोई रोक-थाम जैसी बात नहीं थी।

HCG (ह्यूमॅन कोरियॉनिक गोनैडोट्रॉपिन) - परिचय

HCG एक रासायनिक हारमोन है, जो सिर्फ गर्भवती महिलाओं में ही बनता है। प्रेग्नेंसी की कुछ खास अवस्थाओं में गर्भवती के शरीर में 3,00,000 IU HCG का निर्माण भी हो सकता है। यह हारमोन गर्भवती के शरीर में जमा 'एबनॉर्मल फैट' को जलाकर ऊर्जा का निर्माण करता है, जो 'फीटस' यानी गर्भस्थ शिशु के विकास में सहायक होता है। आवश्यकता से अधिक HCG यूरिन के जरिए शरीर से बाहर कर दिया जाता है।

उल्लेखनीय है कि स्त्री-पुरुष दोनों से संबंधित इनफर्टिलिटी के इलाज में HCG हारमोन को इस्तेमाल में लाया जाता है। अलावा इसके, HCG का इस्तेमाल ओवरी में स्वस्थ अंडाणु के निर्माण और उसके ओव्युलेशन को गति देने के लिए भी किया जाता है। गर्भवती, गर्भधारण योग्य और रजोनिवृत्ति को पहुंच चुकी महिलाओं में सिरम HCG का स्तर निम्नलिखित है-

समय (आखिरी माहवारी के तुरंत बाद से)	IU/ml
3 सप्ताह	5 - 50
4 सप्ताह	5 - 426
5 सप्ताह	18 - 7,340
6 सप्ताह	1080 - 56,500
7-8 सप्ताह	7,650 - 229,000
9-12 सप्ताह	25,700 - 288,000
13-16 सप्ताह	13,300 - 254,00
17-24 सप्ताह	4060 - 165,400

25-40 सप्ताह	3640 - 117,000
गर्भधारण योग्य महिलाएं	< 5.0
मेनपॉज को पार कर चुकी महिलाएं	< 9.5

बड़ी आंत (Colon)

आंतें हमारे पाचन तंत्र, जो कि मुंह से शुरू होकर पेट से होते हुए मलद्वार पर जाकर खत्म होता है, का एक प्रमुख हिस्सा हैं। ये दो हिस्सों में बंटी होती हैं- छोटी आंत और बड़ी आंत। अन्न के पाचन में बड़ी आंत के बनिस्बत छोटी आंत का अहम् योगदान होता है। छोटी आंत आहार से पोषक तत्वों को एबजॉर्ब करने का कार्य करती है। वहीं बड़ी आंत शौच के संचय (स्टोरेज ऑफ वेस्ट) के साथ-साथ पानी का संतुलन बनाये रखने के साथ हीविटामिन 'K' जैसे कुछ विटामिन्स को एबजॉर्ब करने और आंतों के लिए लाभदायक बैक्टिरीया के विकास के लिए उचित वातावरण उपलब्ध कराने जैसे कार्य करती हैं।

कोलन, बड़ी आंत का और पाचन तंत्र का आखिरी हिस्सा है।

संरचना

कोलन एक पांच फुट लंबी ट्यूबनुमा संरचना है। यह पेशियों से बनी होती है और रेक्टम (मलाशय, rectum) को छोटी आंत से जोड़ती है।

कोलन को चार हिस्सों में बांटा जा सकता है। एसेंडिंग कोलन (Ascending colon), कोलन का शुरुआती हिस्सा है जो पेट के दाएं हिस्से में स्थित होता है। यह ऊपर बढ़ते हुए लगभग 90 डिग्री के कोण पर मुड़ जाता है। इस मोड़ को हिपैटिक फ्लैक्सर (hepatic flexure) कहते हैं। हिपैटिक फ्लैक्सर से जुड़ा कोलन का ऊपरी हिस्सा ट्रान्सवर्स कोलन (Transverse colon) कहलाता है। यह आगे जाकर एक-दूसरे मोड़ पे (जोकि नीचे की दिशा में जाता है) खत्म हो जाता है। इस मोड़ को स्पेलेनिक फ्लैक्सर (Splenicc flexure) कहते हैं। ट्रांस्वर्स कोलन और स्पेलेनिक फ्लैक्सर से जुड़ा हिस्सा डिसेन्डिंग कोलन है, जो ऊपर से नीचे की ओर आता है और पेट के बाएं हिस्से में स्थित होता है।

सिग्मॉइड कोलन (Sigmoid colon), कोलन का आखिरी हिस्सा है जो रेक्टम से जुड़ा होता है।

कार्य

छोटी आंत में कुछ खाद्य पदार्थों का पाचन नहीं हो पाता। कोलन और रेक्टम, इन खाद्य पदार्थों से पानी, सॉल्ट, विटामिन्स और अन्य न्युट्रिएंट्स को एबजॉर्ब करके स्टूल यानी मल को शरीर से बाहर निकाल देते हैं। बिना पूरी तरह से पचा भोजन जब छोटी आंत से कोलन में पहुंचता है तो कोलन में मौजूद डाइजेशन में सहायक बैक्टिरिया इसे बहुत ही महीन टुकड़ों में परिवर्तित कर पाचन में

सहायता करते हैं। पानी और कुछ न्युट्रिएंट्स कोलन की अंदरूनी सतह यानी एपिथैलियम द्वारा एबजॉर्ब कर लिए जाते हैं। कोलन में मौजूद लिक्विड वेस्ट (गीला बेकार पदार्थ) सेमी-सॉलिड (अर्ध ठोस) स्टूल (मल) में बदल जाता है। यह स्टूल कोलन की अंदरूनी सतह से लगे फिसलनयुक्त पदार्थ, म्यूकस की सहायता से बड़ी आसानी से आगे की ओर सरककर कोलन के आखिरी द्वार पर पहुंच जाता है। वहां वह सॉलिड यानी ठोस रूप ले लेता है और रेक्टम की ओर बढ़ जाता है। जब रेक्टम पूरी तरह से भर जाता है तो मस्तिष्क को संकेत मिलता है और हमें वाशरूम जाने की जरूरत महसूस होती है जहां इस सॉलिड स्टूल को एनस (गुदाद्वार) द्वारा शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

समस्याएं

यदि कोलन सही ढंग से अपना काम न करे तो वह टॉक्सिन्स को बाहर निकालने की बजाय एबजॉर्ब करने लगता है। नतीजतन हमें निम्नलिखित समस्याएं देखने को मिल सकती हैं-

- सिरदर्द
- गैस, पेट फूलना, कब्जियत आदि
- डाइवर्टिक्युलाइटिस (Diverticulitis)
- वजन बढ़ना
- थकान और कमजोरी व अन्य कई ही क्रोनिक बीमारियां।

कारण

हमारा कोलन अनेक तरह के बैक्टिरिया का घर है। उसमें सौ से अधिक किस्म के माइक्रो-ऑर्गनिज्म (micro-organisms) रहते हैं। हम किसी पाचन-संबंधी बीमारी का शिकार न हों, इसके लिए जरूरी है कि कोलन के भीतर इन बैक्टिरियाज और माइक्रो-ऑर्गनिज्मस् का उचित संतुलन बना रहे। खान-पान की गलत आदतें अक्सर इस संतुलन को बिगाड़ देती हैं और हमारा पेट धीरे-धीरे बीमारियों का घर बनने लगता है। पेट की परेशानियों की एक अहम् वजह है, आहार का पाचन सही ढंग से न हो पाना। दरअसल, आजकल हम जो कुछ खा रहे हैं, चाहे वह अनाज हो या सब्जियां, प्रोसेस्ड फूड हो या डेरी प्रोडक्ट्स सभी में एडिटिव्स (additives), प्रिजर्वेटिव्स (Preservatives) और अन्य कई खतरनाक केमिकल्स मिले होते हैं। जिस हवा में हम सांस ले रहे हैं, जो पानी हम पी रहे हैं, उनमें भी सैकड़ों किस्म के नुकसानदेह केमिकल्स की भरमार है। इसी के चलते

कोलन में टॉक्सिन्स का जमाव होता रहता है, जो न सिर्फ कोलन के स्वास्थ्य को, बल्कि हमारे पूरे शरीर के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है।

लक्षण

कोलन अच्छी तरह से काम न कर रहा हो, साफ न हो रहा हो, तो निम्नलिखित लक्षण देखने को मिल सकते हैं-

- एलर्जी
- सांस में बदबू
- शरीर से दुर्गन्ध
- कोलाइटिस
- कब्जियत
- आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स
- डिप्रेशन
- डायरिया
- थकान
- अक्सर इन्फेक्शन का होना (खासतौर पर सर्दी/फ्लू आदि)
- गैस और पेट फूलना
- बदहजमी
- चिड़चिड़ापन
- इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम
- पैरासाइट्स, खासकर टेपवर्म
- पीएमएस (माहवारी से जुड़े लक्षण)
- एक्जिमा, मुंहासे व अन्य त्वचा रोग।

कोलन क्लींज

भाग्यशाली होते हैं वो लोग, जिनका पेट हर सुबह साफ हो जाता है, वह भी बिना किसी 'नितसफा' चूर्ण के सेवन के बगैर! वरना इन दिनों हमारी जो लाइफ स्टाइल, हमारा जो डायट है; उसके कारण नियमित पेट साफ हो जानाकिसी चमत्कार से कम नहीं है।

आमतौर पर लगभग 50 फीसदी लोग रोजाना एक बार शौच के लिए जाते हैं, तो कुछ लोग नियमित वाशरूम तो जाते हैं पर उनका समय निश्चित नहीं होता। बहरहाल, काफी लोग ऐसे होते हैं, जो दो बार या उससे अधिक बार भी वाशरूम जाते हैं, तो कुछ बेचारे ऐसे होते हैं जिन्हें रोजाना एक बार भी शौच नहीं होता।

उल्लेखनीय है कि पेट के रोजाना सही ढंग से साफ न होने की दशा में, स्टूल कोलन या रेक्टम में जमा होते रहता है। कभी कोलन की अन्दरूनी सतह को पकड़कर तो कभी रेक्टम की अंदरूनी दीवारों पर पतली फिल्म की तरह। इससे न सिर्फ हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है, बल्कि हम सुस्त रहते हैं। चिड़चिड़ापन, पेटदर्द, पेट फूलना और सिरदर्द जैसे लक्षण आम हैं। कोलन क्लींज से न सिर्फ उपर्युक्त समस्याओं से राहत मिलती है बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य में सुधार होता है। यहां हम कोलन क्लींज के कुछ तरीकों का उल्लेख कर रहे हैं-

क्लींज द्वारा कोलनिक इरिगेशन

आमतौर पर पाया गया है कि कोलन क्लींज का पारंपरिक तरीका एनिमा (Enema) अपेक्षित रूप से प्रभावी नहीं होता। मसलन, एनिमा के प्रयोग से रेक्टम की सफाई तो हो जाती है, परंतु कोलन या बड़ी आंत की सफाई शायद ही हो पाती है।

इस समस्या के समाधान के लिए लगभग 10 लाख रुपए की लागत वाली एक विशेष कोलन क्लींज मशीन का निर्माण किया गया और कई लोगों को इसे ऑपरेट करने का विशेष प्रशिक्षण दिया गया। जिसे कोलनिक्स (colnics) कहा जाता है। पूरे हिन्दुस्तान में आज इस तरह की सैकड़ों मशीनें सफलतापूर्वक काम कर रही हैं। कोलन क्लींज के एक सेशन के लिए इन सेन्टर्स पर औसतन 2500 रुपए का चार्ज लिया जाता है। एक सेशन लगभग 45 मिनट से एक घंटे का होता है और ज्यादातर मरीजों ने इसे लाभदायी पाया है।

विधि / तरीका

कोलन क्लींज की मशीन पर मरीज को पीछे की ओर 45 डिग्री का कोण

बनाते हुए बिठा दिया जाता है। इस दौरान उसके दोनों पैर 30 डिग्री के कोण पर फैले हुए होते हैं।

एक इंच व्यास का और 5 इंच लंबा एक नोजल एनस के जरिए भीतर घुसाया जाता है। नोजल आसानी से भीतर पहुंच सके, इसके लिए उस पर एक विशेष किस्म के लुब्रिकेन्ट (चिकनाई युक्त पदार्थ) को प्रयोग में लाया जाता है। कार्बन फिल्टर्ड और यूवी किरणों द्वारा शुद्ध किये गये पानी को नोजल की सहायता से एक सुनिश्चित दबाव पर बड़ी आंत में पहुंचाया जाता है। इससे कोलन की सतह व उसके भीतर मौजूद 'वेस्ट' नरम होकर ढीला हो जाता है। इस दौरान कोलनिक्स एक विशेष 'मसाजर' (मालिश करने की मशीन) की सहायता से पेट के ऊपर मालिश करते रहता है। इससे भी कठोर हो गए 'स्टूल' को ढीला करने में मदद मिलती है। बॉडी टेम्परेचर जितने टेम्परेचर के लगभग 40 लिटर पानी को 45 मिनट की इस प्रक्रिया में कोलन के भीतर छोड़ा जाता है। इस दौरान स्टूल और अन्य वेस्ट पदार्थ पाइप की बगल से गुदा से बाहर निकलता रहता है।

कोलन क्लींज की प्रक्रिया में छोटी आंतों की सफाई नहीं होती। दरअसल, बड़ी व छोटी आंत के बीच एक विशेष वॉल्व (ileocecal valve) होता है जो बड़ी आंत से पदार्थों को छोटी आंत में जाने से रोकता है। कोलन क्लींज प्रभावी ढंग से हो, इसके लिए क्लींज के कम से कम दो घंटे पहले से कुछ ना खाएं।

लगभग सभी लोग कोलन क्लींज के बाद खुद को बिल्कुल तरोताजा महसूस करते हैं।

कोलन क्लींज का घरेलू तरीका

कोलनिक द्वारा कोलन क्लींज करवाना कारगर तो है, लेकिन आमतौर पर इसमें दो प्रायोगिक दिक्कते आती हैं-

- मरीज को अपने घर से बाहर जाकर कोलन क्लींज कराना पड़ता है।
- प्रति सेशन के लिए 2500 रुपए खर्च करना पड़ता है जो कि काफी महंगा है।

इनसे बचने के लिए हमने कोलन क्लींज का एक अन्य कारगर तरीका ढूंढ़ निकाला है, जिसमें कोई खर्च नहीं और जो आप अपने घर की प्राइवेसी में कर सकते हैं।

हम सभी के घरों में इंडियन या यूरोपियन स्टाइल के टाइलेट्स जरूर होते हैं। तो टाइलेट में कमोड पर बैठकर एक ऐंड जेट स्प्रे की सहायता से एनस पर पानी की धार छोड़ें। स्प्रे को एनस के भीतर ले जाने का प्रयास न करें। स्प्रे से निकलनेवाले पानी का प्रेशर इतना अधिक होता है कि पानी बड़ी आंत तक पहुंच

ही जाता है। कुछ समय की प्रक्रिया में ही बड़ी आंत पर दबाव बनने लगता है और कोलन तथा रेक्टम के भीतर स्टूल, पुराने कठोर हो चुके स्टूल समेत, बाहर आ जाता है। इसके बाद आप जो ताजगी महसूस करते हैं, वह अविश्वसनीय होती है।

क्लींजिंग थेरेपी के लगभग सभी क्लींजेज को लेकर हमारा कहना है कि कोई भी क्लींज आप एक बार कर लें और उसके बाद आप स्वयं सुनिश्चित करें कि दुबारा आपको कब करना है? यही राय, कोलन क्लींज पर भी लागू होती है। वैसे सप्ताह में एक बार करना ठीक रहता है। यदि आप इसे दो दिन के अंतर से करते हैं तो बड़ी आंत में मौजूद फायदेमंद बैक्टिरिया के भी बाहर निकल जाने और पाचन क्रिया के प्रभावित होने का खतरा भी रहता है।

मैंने कोलन क्लींज के इस घरेलू तरीके को लेकर मुंबई में कोलन क्लींज करनेवाले एक प्रेक्टिशनर से चर्चा की, इसके फायदे-नुकसान के बारे में बात की। उनसे हुई बातचीत का लब्बे-लुवाब था–

क्लींज के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले पानी का टेम्परेचर बॉडी टेम्परेचर जितना नहीं होता।

मेरा मानना है कि क्लींज से होनेवाले फायदों के सामने यह असुविधा कोई मायने नहीं रखती।

उनका कहना था कि सीधे-सीधे नल के पानी के प्रयोग से इन्फेक्शन का खतरा रहता है और आंतों की दीवारों को नुकसान पहुंच सकता है।

मेरा कहना है, कि हम रोजाना सुबह कुल्ला करने, मुंह धोने या ब्रश करते समय सीधे-सीधे नल के पानी को प्रयोग में लाते हैं। इसके अलावा हम अमूमन जो सलाद खाते हैं, वह नल के पानी से ही धुला होता है। जब इससे हमें कोई असुविधा नहीं होती तो कोलन क्लींज में क्यों होगी।

उन्होंने मुझसे यह भी पूछा कि क्या मैंने इस प्रक्रिया को खुद पर आजमाया है?

जैसा कि मैंने इस पुस्तक के शुरू में ही लिखा है, क्लींजिंग थेरेपी के ज्यादातर क्लींजेज को मैंने खुद पर आजमाने के बाद और इनके फायदों से आश्वस्त होने के बाद ही दूसरों को करने की सलाह दी है।

वह मेरी इस बात से सहमत दिखे कि क्लींज का यह घरेलू तरीका हर किसी के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें सिर्फ 5 मिनट का वक्त लगता है, कोई खर्च नहीं आता, आने-जाने की कोई असुविधा भी नहीं है और इसे घर की प्राइवेसी से किया जा सकता है। हालांकि, उनका यह भी मानना था कि यह

घरेलू तरीका अगर प्रचलन में आ गया तो इससे कोलनिक्स के व्यवसाय पर काफी असर पड़ सकता है।

एनिमा (Enema)

कोलन क्लींज के लिए परंपरागत तरीका एनिमा का प्रयोग है। इसमें एक ट्यूब की सहायता से रेक्टम में एक तरल पदार्थ पहुंचाया जाता है जो कोलन व बड़ी आंत को स्टूल पास करने के लिए प्रेरित करता है। इस तकनीक को भी मरीज खुद अपने घर पर ही प्रयोग में ला सकते हैं। इसके लिए आमतौर पर उन्हें किसी दूसरे शख्स की मदद की आवश्यकता नहीं होती।

फायदे

कहते हैं, आदमी के दिल का रास्ता उसके पेट से होकर जाता है। लेकिन यह सच जरूर है कि कोलन क्लींज से आपकी पूरा कायाकल्प हो जाता है। यह न सिर्फ हमारी पूरी त्वचा को निखार देता है बल्कि इससे 'एजिंग' की प्रक्रिया भी धीमी हो जाती है।

कोलन-क्लींज निम्नलिखित तरीके से हमें स्वस्थ रखने में सहायता करती है–

- कोलन में जमा पुराने कठोर हो चुके वेस्ट (स्टूल) व अन्य टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर
- आंतों की अंदरूनी सतह म्यूकोसा (mucosa) के स्वास्थ्य में सुधार लाकर टॉक्सिन्स के एब्जॉर्प्शन में कमी लाकर
- अंतड़ियों के सिकुड़ने-फैलने की प्रक्रिया को मजबूती देकर
- शौच-त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाकर
- पाचन में सहायक बैक्टिरिया व माइक्रो-ऑर्गनिज्म के ग्रोथ के लिए उचित वातावरण प्रदान कर।
- हाइड्रेशन की प्रक्रिया में सुधार लाकर।
- शरीर में फैट डिपोजिट को कम कर!
- टिश्यू मेटाबॉलिज्म (चयापचय) प्रक्रिया में सुधार लाकर (हाइड्रेशन में सुधार के साथ लिपिड मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया में भी सुधार आता है)
- एनर्जी लेवल बढ़ाकर
- फैट डिपाजिट में कमी लाकर (इसके चलते पेशियां टोन्ड नजर आती हैं)

मुंह (Mouth)

मुंह यानी माऊथ, हमारे एलिमेन्टरी कॅनाल (Alimentary canal, पाचन तंत्र) का शुरुआती हिस्सा है। उल्लेखनीय है कि एलिमेन्टरी कॅनाल, हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे प्रोसेस करने का महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें मुंह, खाद्य नली, आंतों व एनस (Anus) आदि का समावेश है।

संरचना

मुंह के एकदम आगे का, दांतों के बाहरवाला हिस्सा वेस्टिब्यूल (Vestibule) और भीतर का हिस्सा मुख कहलाता है। मुंह की सतह मसल टिश्यूज़ (Muscle tissue) से बनी कई परतों की सहायता से जबड़े की हड्डी से जुड़ी होती है। गालों के नीचे की पेशियां एकदम फ्लेक्सिबल होती हैं, जिससे कि मुंह को आसानी से खोला व बंद किया जा सके। मुंह का ऊपरी हिस्सा (Palate) कहलाता है। यह टिश्यू से बनी एक बारीक सतह है जो मुंह की छत की तरह होती है और मुंह को नॅसल कॅविटी (Nasal cavity) से अलग करती है।

पीछे की ओर मुंह फैरिंक्स (phyrynx) नामक एक कॅविटी से जुड़ा होता है। यह कॅविटी नाक, मुंह और लैरिंक्स को जोड़ती है। इसके अगले हिस्से में जीभ होती है जो स्वादग्रंथियों से युक्त होने के साथ-साथ ध्वनि निर्माण यानी आवाज निकालने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। दांतों के अलावा, मुंह का पूरा अंदरूनी हिस्सा एक म्यूकस मेम्ब्रेन (श्लेष्मा झिल्ली) से ढका होता है, जो मुंह में गीलापन बनाए रखती है।

कार्य

होंठ, गाल, मुख सतह और तालू युक्त मुंह निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य करता है-

पाचन

डाइजेशन यानी पाचन प्रक्रिया की शुरुआत मुंह से ही होती है। जब हम कुछ खाते हैं तो चबाने की प्रक्रिया में उसके बारीक टुकड़े हो जाते हैं। उसमें सलाइवा (लार) भी मिल जाती है जो पाचन में सहायक होती है। मुंह के कुछ अन्य पाचक कार्य निम्नलिखित हैं-

- स्वाद (Taste)
- खाना चबाना, कुचलना और मिक्स करना
- (bolus) का निर्माण

- निगलना– पाचन प्रक्रिया की शुरुआत करना

ब्रेदिंग (श्वसन)

मुंह वह मार्ग है जहां से फैरिन्क्स शरीर के बाहर की दुनिया से परिचित होता है। नाक के बंद होने या फिर एक्सरसाइज, कोल्ड, फ्लू आदि के दौरान जब नाक से सांस लेने भर से काम न बनता हो तो मुंह सांस लेने की प्रक्रिया में सहायता करता है।

उच्चारण (Speech)

हमारे बोलने और शब्दों के उच्चारण में मुंह की अहम भूमिका होती है। वोकल कॉर्ड (Vocal chord) से निकलने वाली आवाज जीभ और होंठों के आकार में बदलाव / मोड़ के चलते ऐसे शब्दों में परिवर्तित हो जाती है, जिन्हें हम आसानी से पहचान लेते हैं।

बॉक्स

विष-निर्माण

हमारे मुंह में कुछ ऐसी ग्रंथियां होती हैं, जो सायटोकिन (cytokines) नामक प्रोटीन का निर्माण करती हैं। यह प्रोटीन जहर के समान होता है। सायटोकिन्स का मुख्य कार्य है मुंह में मौजूद माइक्रोऑर्गनिज्म (रोगाणुओं) का खात्मा करना, जिससे कि वे खाने या लार में मिलकर पेट तक न पहुंच सकें। उल्लेखनीय है कि रात के समय एलिमेन्टरी कॅनाल अपने भीतर मौजूद नुकसानदायक तत्वों को एनस व मुख की ओर ढकेल देता है। ये तत्व काफी विषैले होते हैं।

प्राचीन काल में राजा-महाराजा अपने दासों को रोज सुबह उठते ही लगभग 20 ग्राम चावल 20 मिनट के लिए मुंह में रखने का आदेश देते थे। यह चावल मुंह में मौजूद विष को सोख लेता था। बाद में वे एक बड़े बरतन में उस चावल को थूक देते थे। यह चावल सूखाकर दुश्मनों के यहां गुप्त तरीके से भेजा जाता था, उनके नाश हेतु, जिनका सेवन उन्हें धीरे-धीरे मार देता था।

समस्याएं

ओरल हाइजिन यानी मुंह की सफाई और स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान न दिया जाए तो मुंह कई नुकसानदेह बैक्टीरिया का घर बन जाता है। नतीजतन् स्ट्रोक, दिल की बीमारियों, आर्थराइटिस, डायबिटीज, ब्रोंकाइटिस, न्यूमोनिया और प्रीमैच्योर ..... जैसी कई अन्य समस्याएं देखने को मिल सकती हैं।

बहरहाल, यहां हम इन सब बीमारियों की चर्चा न करके, मुंह की उन समस्याओं का जिक्र करेंगे जो लाइलाज रहने पर उपर्युक्त में से कई बीमारियों का कारण बन सकती हैं-

सांस की दुर्गंध (bad breath)

श्वांस की दुर्गन्ध, जिसे कि डॉक्टरी भाषा में हॅलिटोसिस (Halitosis) कहा जाता है, का मुख्य कारण जीभ है। जीभ पर बैक्टिरिया व फंगी की परतें जमा होती रहती हैं जो 'सल्फर कंपाउंड्स' से निकलने वाली बदबू जैसी ही बदबू पैदा करती हैं। सांस की बदबू के अन्य प्रमुख कारण हैं- ड्राय माऊथ (मुंह का सूखापन) और लहसुन-प्याज जैसे दुर्गन्ध पैदा करनेवाले खाद्य पदार्थ।

जिंजीवाइटिस (Gingivitis)

दांतों पर बैक्टीरिया की परत या प्लाक जमने के चलते मसूढ़ों में बीमारी पनपने लगती है। इसकी शुरुआती अवस्था जिंजिवाइटिस कही जाती है। असल में ये बैक्टीरिया समेत कई तरह के विषैले तत्वों के वाहक होते हैं जो मसूढ़ों में इन्फ्लेमेशन (Inflammation, प्रदाह) का कारण बनते हैं।

ओरल थ्रश (Oral Thrush)

ओरल थ्रश एक फंगल इन्फेक्शन है जो मुंह, होंठ और गले में क्रीम के धब्बों के रूप में नजर आता है।

माऊथ अल्सर (Mouth ulcer)

जोर-जोर से ब्रश करने, ज्यादा मसालेदार और तीखा खाना खाने, फूड एलर्जी आदि वजहों से होंठों के अंदरूनी हिस्सों में, गालों के भीतर और मुंह की सतह पर छाले पड़ जाते हैं, जिन्हें माऊथ अल्सर कहा जाता है।

कारण

मुंह हजारों तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगी, पैरासाइट्स और विषैले तत्वों का घर है। हमारा इम्यून सिस्टम बीमारी के इन कारकों से हमेशा लड़ता रहता है। अत्यधिक तनाव व उसके चलते इम्यून सिस्टम का कमजोर होना, असंतुलित आहार, ओरल हाइजिन पर ध्यान न देना व वातावरण में मौजूद टॉक्सिन्स जैसे कई कारणों से ये रोग के कारक पूरे शरीर में फैलकर सेकन्डरी इन्फेक्शन्स, क्रोनिक इन्फ्लेमेशन और अन्य कई बीमारियों को जन्म देते हैं।

लक्षण

मुंह ही जुड़ी समस्याओं के कुछ आम लक्षण हैं-

- सांस की बदबू
- दांतों का पीला पड़ना
- गालों व मसूड़ों पर छाले होना
- मसूढ़ों से खूना आना
- दांतों का ढीला पड़ना
- टूथ डिके (दांतों का गलना)

माउथ क्लींज (Mouth cleanse)

माउथ क्लींज, जिसे कि ऑइल पुलिंग टेक्निक भी कहा जाता है, मुंह को स्वस्थ रखने का एक बेहतरीन तरीका है जो मुंह की कई गंभीर समस्याओं के इलाज में कारगर है। सांस की बदबू हो या दांतों का गलना (टूथ डिके) या फिर मुंह से संबंधित अन्य कोई समस्या, माउथ क्लींज इन परेशानियों में न केवल कमी लाती है बल्कि पूरी तरह से ठीक भी कर देती है। यह क्लींज न सिर्फ मुंह के स्वास्थ्य को ठीक रखता है, बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए उचित वातावरण उपलब्ध कराता है।

हां,माउथ क्लींज के पहले या बाद में कोलन क्लींज जरूर करें। कोलन क्लींज से अंतड़ियों में मौजूद टॉक्सिन्स, कठोर होकर उनकी दीवार से चिपके स्टूल व प्लॉक की सफाई हो जाती है। इससे हमारे पूरे शरीर को तरो-ताजगी और ताकत मिलती है।

ऑइल पुलिंग टेक्निक

आयुर्वेद ग्रंथों में माउथ क्लींज को 'कवल ग्रहम्' कहा गया है, जो दिल की बीमारी, पाचन संबंधी रोगों व हारमोनल गड़बड़ियों समेत अनेक गंभीर बीमारियों के इलाज में कारगर है। यह बीमारियों के इलाज के साथ-साथ रोकथाम में भी प्रभावी है। ऑइल पुलिंग से ढीले पड़े दांत भी मजबूती से जुड़ जाते हैं। यह कारसाजी किसी भी डेंटिस्ट के बस की बात नहीं।

चरक संहिता के सूत्रस्थान अध्याय में कहा गया है, ''तिल के तेल से, नियमित ऑइल पुलिंग करने से दांतों में कैविटी (cavity)नहीं बनने पाती और वे मजबूती से अपनी जड़ से जुड़े रहते हैं। इससे दांत-दर्द और खट्टे-ठंडे पदार्थों से होनेवाली सेंसिविटी में लाभ भी होता है। इसके नियमित प्रयोग से व्यक्ति कठोर से कठोर खाद्य पदार्थों को चबा सकता है।''

सामग्री

माऊथ क्लींज के लिए आप तिल तैल, सूर्यमुखी, सरसों या फिर मूंगफली के तेल में से अपनी सहूलियत के हिसाब से किसी भी तेल को इस्तेमाल में ला सकते हैं। यदि आपको किसी एक प्रकार के तेल या उसके किसी ब्रांड से एलर्जी है तो आप किसी दूसरे ब्रांड का या फिर यहां बताया गया कोई अन्य तेल प्रयोग में ला सकते हैं।

विधि

सुबह उठकर खाली पेट, बिना ब्रश किए और बिना खाए-पिये, 20 मिली की

मात्रा में सरसों (या कोई अन्य तेल) तेल मुंह में लें। मुंह में तेल को चित्र में बताए अनुसार हिलाएं। ध्यान रखें, आपको तेल को पीना या उसका कुल्ला नहीं करना है। कुछ समय बाद आप तेल की मात्रा को बढ़ा पायेंगे। ऐसा तेल में सलाइवा के मिलते रहने के कारण होता है। इसे नजरअंदाज करते हुए मुंह में तेल को एक ओर से दूसरे ओर हिलाते रहें। यदि इस प्रक्रिया में आपके जबड़ों पर जोर पड़ रहा है तो निःसंदेह आप ऑइल पुलिंग के लिए ज्यादा जोर लगा रहे हैं। जबड़े की पेशियों को ढीला छोड़ दें और तेल को एक ओर से दूसरी ओर करने के लिए जीभ की सहायता लें।

जैसे-जैसे प्रक्रिया पूरी होने के करीब होगी, आप पायेंगे कि ऑइल और सलाइवा का मिश्रण पतला हो गया है और उसकी मात्रा भी बढ़ गयी है। 20 मिनट के बाद ऑइल को उगल दें। यदि तेल का रंग पीलापन लिये हो तो परेशान न हों। ऐसा तेल द्वारा मुंह में मौजूद टॉक्सिन्स के सोख लिए जाने के कारण होता है। अब गुनुगने, या फिर संभव न होने पर सादे पानी से कुल्ले कर लें और हमेशा की तरह ब्रश कर लें।

माउथ क्लींज के शुरुआती दिन....

माउथ क्लींज कुछ लोगों के लिए इतना सहज नहीं होता। जब आप पुलिंग की शुरुआत करते हैं, मुमकिन है आपके गले के नीचे कफ का जमाव होने लगे। इस कफ को साफ करने के लिए आपको क्लींज के लिए इस्तेमाल किये गए तेल को भी उगलना पड़ सकता है। इस दशा में दुबारा 20 मिली तेल लेकर पूरे 20 मिनट तक ऑइल पुलिंग करें।

चूंकि ऑइल पुलिंग में मुंह से टॉक्सिन्स निकलते हैं, इसलिए आपको उल्टी-मितली की भी शिकायत हो सकती है। धीरे-धीरे ये लक्षण बिल्कुल कम हो जायेंगे। वे लोग जो कई गंभीर किस्म की या फिर क्रोनिक बीमारियों से पीड़ित हैं, उनकी दशा शुरुआती दिनों में बिगड़ सकती है। ऐसा प्राइमरी इन्फेक्शन के ठीक होने व सेकन्डरी इन्फेक्शन के लक्षणों के हावी हो जाने के कारण होता है।

कुछ दिनों के बाद सेकन्डरी इन्फेक्शन भी ठीक हो जायेगा और मुमकिन है कि उसकी जगह आप किसी अन्य इनफेक्शन का शिकार हो जाएं। ऐसा होने पर भी शीघ्र इलाज के लिए ऑइल पुलिंग को जारी रखें। यहां बीमारी के लक्षणों का बढ़ना यह नहीं दर्शाता कि आपकी बीमारी गंभीर रूप ले रही है। इसका मतलब है कि शरीर अपनी 'खुद का इलाज' करने की क्षमता को बखूबी इस्तेमाल में ला रहा है और आप जल्दी ही रोगमुक्त हो जायेंगे। आपने देखा होगा-

- घाव या चोट लगने से होनेवाले इन्फेक्शन या इन्फ्लेमेशन की दशा में उस जगह खुजलाहटसी महसूस होती है। लेकिन जब यही घाव भरने लगता है तो उस समय खुलजाहट अपने चरम पर होती है।

- जब एक्सिडेंट आदि के चलते कोई हड्डी टूट जाती है, तो हड्डी को सेट करते (बैठाते) समय और उसके ठीक होने की प्रक्रिया में दर्द बहुत ही तेज होता है।

फायदे

जब आप ऑइल पुलिंग करते हैं तो ऑइल एक क्लेंजिंग एजेन्ट के तौर पर काम करते हुए, बैक्टीरिया व टॉक्सिन्स के ढेर को दांतों व मसूड़ों से निकाल बाहर करता है। इसमें दो राय नहीं कि जब आप इन नुकसानदेह तत्वों को मुंह से निकाल देते हैं, तो आपके मुंह के साथ पूरे शरीर के स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिलता है। मसलन दांत दमकने लगते हैं, सांसे ताजगी भरी होती हैं, जीभ और मसूढ़ों का रंग स्वस्थ गुलाबी हो जाता है। तूथ डिके (tooth decay) और मसूढ़ों से खून आने जैसी गंभीर समस्याएं भी कम होती जाती हैं या पूरी तरह से ठीक हो जाती हैं। माउथ क्लींज को आजमा चुके लोगों ने इसके इस्तेमाल से एसिडिटी, अस्थमा, ब्रॉंकाइटिस, फटी एड़ियां, एक्जिमा, सिरदर्द, दिल की बीमारी, पेट की तकलीफ, जोड़ों के दर्द, किडनी रोग, फेफड़े व लिवर की समस्या, बंद नाक, आंतों से संबंधित रोग, स्नायुरोग, थ्रॉम्बोसिस, अल्सर जैसी अन्य कई बीमारियों में फायदा पहुंचने की बात को स्वीकार किया है। यही नहीं, माउथ क्लींज को त्वचा की क्रोनिक समस्याओं और गायनेकोलॉजिकल गड़बड़ियों के इलाज में भी कारगर पाया गया है।

क्या करें, क्या न करें...

- रोजाना दिन में दो बार, एक से दो मिनट के लिए दांतों को ब्रश अवश्य करें।

- मसूढ़ों के छोरों पर 'सर्क्युलर मोशन' में ब्रश करें।

- नरम मुलायम ब्रश का प्रयोग करें और जोर-जोर से ब्रश न करें। उल्लेखनीय है कि प्रकृति ने हमारे दांतों को ब्रश करने के लिए नहीं बनाया था। हम पका खाना खा रहे हैं, प्रोसेस्ड फूड प्रयोग में ला रहे हैं, इसलिए हमें ब्रश करने की जरूरत पड़ती है।

- होमियोपैथिक या हर्बल टूथ पेस्ट को प्रयोग में लाना हितकर होता है।

निष्कर्ष

जैसा कि कहा जाता है, स्त्रियों के दिल का रास्ता उनके कानों से होकर गुजरता है, पुरुषों का उनके पेट से... बिल्कुल उसी तरह आपके पूरे शरीर की सेहत का मार्ग मुंह से ही होकर जाता है।

पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS)

ओवरी यानी अण्डाशय फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह आमतौर पर जोड़ी में पाया जाता है। गर्भधारण के लिए आवश्यक डिंब का निर्माण करना इसका महत्वपूर्ण काम है। अलावा इसके, स्त्रियों में सेकन्डरी सेक्स कैरेक्टरिस्टिक्स जैसे कि स्तनों व नितंब का विकास, कोमल आवाज वगैरह में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

संरचना

ओवरी एक काले रंग की संरचना है जो यूटेरस यानी गर्भाशय के दीवार से लगी होती है। इसका आकार औसतन 4cm x 3cm x 2cm होता है। स्त्रियों में इसकी भूमिका पुरुषों के टेस्टिस के जैसी ही होती हैं। दोनों ही जननांग से संबंधित हैं और एक प्रकार की एंडोक्रिन ग्रंथि हैं।

ओवरी के कार्य

ओवरीज का महत्वपूर्ण कार्य-ऐस्ट्रोजेन, टेस्टोस्टेरॉन व प्रोजेस्टेरॉन जैसे हारमोन्स का निर्माण करना है। गौरतलब है कि स्त्रियों में कुल टेस्टोस्टेरॉन का लगभग 50 प्रतिशत ओवरिज और एड्रिनल (Adrenal) ग्रंथियों में बनता है, जहां से वह सीधे रक्त में प्रवाहित कर दिया जाता है। हारमोन ऐस्ट्रोजेन स्त्रियों के 'सेकण्डरी सेक्स कैरेक्टरिस्टिक्स' के विकास के साथ-साथ उनके प्रजनन अंगों को दुरुस्त रखने की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहीं, प्रोजेस्टेरॉन गर्भाशय को गर्भधारण के लिए तैयार करने के साथ-साथ मैमरी ग्रंथियों को दूध के निर्माण व रिसाव के लिए तैयार करता है। स्त्रियों में माहवारी की क्रिया सुचारु ढंग से संपन्न होने में हारमोन एस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन, दोनों की ही महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

समस्याएं

ओवरी से जुड़ी प्रमुख गड़बड़ियां निम्नलिखित हैं-

- ओवरियन सिस्ट व पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS)
- प्रिमैच्योर ओवरियन फेल्योर
- ओवरियन टॉर्सन (ओवरी का मुड़ना)
- ओवरियन कैंसर

उपर्युक्त में PCOS यानी पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम गर्भधारण योग्य

महिलाओं में पायी जानेवाली सबसे आम समस्या है। माना जाता है कि हर सात में से एक भारतीय महिला कभी-न-कभी इससे अवश्य पीड़ित हुई होती है। आमतौर पर किशोरावस्था से ही इसके लक्षण नजर आने लगते हैं, जोकि माहवारी के बंद होने यानी मेनोपॉज तक कभी भी नजर आ सकते हैं।

इस अध्याय में हम मुख्य रूप से PCOS और क्लींजिंग थेरेपी द्वारा उसके इलाज की चर्चा करेंगे।

पॉलीसिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS) क्या है?

ओवरियन सिस्ट, ओवरी के भीतर स्थित एक बंद थैलीनुमा संरचना होती है। यह थैली तरल या फिर अर्ध-ठोस पदार्थ से भरी होती है। हारमोन्स का संतुलन बिगड़ने से स्त्रियों में यह समस्या पनपती है। किसी एक हारमोन के निर्माण के असंतुलित होते ही दूसरे हारमोन, फिर तीसरे, चौथे आदि के निर्माण में भी गड़बड़ी पैदा हो जाती है। नतीजतन, तमाम सेक्स हारमोन्स का संतुलन बिगड़ जाता है।

उल्लेखनीय है कि दोनों ही ओवरियों में बहुत कम मात्रा में पुरुष हारमोन एन्ड्रोजेन का निर्माण होता है। PCOS की दशा में, वे सामान्य से कुछ ज्यादा मात्रा में एन्ड्रोजेन का निर्माण करने लगती हैं। नतीजतन् डिंब निर्माण प्रक्रिया प्रभावित होती है और स्त्री के चेहरे पे मुहांसे व सामान्य से अधिक बाल दिखाई देने लगते हैं। अगर इलाज न किया जाये तो यह डायबिटीज, इनफर्टिलिटी व दिल की गंभीर बीमारियों का भी कारण बन सकती है। दरअसल, PCOS से पीड़ित महिलाओं में लो-ग्रेड इन्फ्लेमेशन (लक्षण नजर न आये ऐसा) की समस्या भी आम है।

नतीजतन्, उनके शरीर में इंसुलिन को लेकर प्रतिरोधी क्षमता का निर्माण होने लगता है और जिससे डायबिटीज होने का खतरा सामान्य से काफी बढ़ जाता है। हम सभी जानते हैं कि सफेद रक्त कोशिकाएं कुछ विशेष पदार्थों का निर्माण करती हैं जो इन्फेक्शन से लड़ने में हमारी मदद करते हैं। इसे 'इन्फ्लेमेटरी रिस्पांस' कहा जाता है। जब हमारा इन्फ्लेमेटरी रिस्पांस बढ़ जाता है तो ये कोशिकाएं कुछ ऐसे पदार्थ निर्मित करती हैं जो इंसुलिन प्रतिरोधी होती हैं और जिससे डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। इसके चलते एथेरोस्केलोरिसिस की समस्या को बढ़ावा मिलता है।

PCOS कारण

वे स्त्रियां जिनकी मां, बहन या नानी PCOS पीड़ित थी, उनके इसके शिकार

होने का खतरा ज्यादा रहता है। PCOS होने के कुछ अन्य कारण निम्नलिखित हैं–

- गर्भावस्था के दौरान यदि किसी वजह से भ्रूण (Fetus) में पुरुष हारमोन एण्ड्रोजेन की मात्रा बढ़ जाती है तो इससे जीन्स के मूलभूत गुणों में बदलाव की आशंका रहती है। नतीजतन, जीन्स अपना काम सही ढंग से नहीं कर पाते और रिप्रोडक्टिव एज की महिलाओं को PCOS का शिकार होना पड़ता है।
- खान-पान की गड़बड़ी, अनहेल्दी लाइफस्टाइल और पर्यावरण में मौजूद टॉक्सिन्स भी PCOS की समस्या को बढ़ावा देते हैं।

लक्षण

पेट या पेल्विस एरिया में दर्द, PCOS का सबसे सामान्य लक्षण है। वैसे PCOS के ज्यादातर मामलों में कोई स्पष्ट लक्षण नहीं आता। यदि आते भी हैं तो शुरुआती दौर में उनको पहचान पाना बेहद मुश्किल होता है। PCOS के कुछ सामान्य लक्षण निम्नलिखित हैं–

- मुंहासे।
- वजन का बढ़ना और यह वजन आसानी से न घट पाना।
- PCOS पीड़ित महिलाओं के चेहरे पर आम महिलाओं की तुलना में ज्यादा अधिक, गहरे रंग के व मोटे बाल होते हैं। उनकी छाती, पेट व पीठ पर भी हेयर ग्रोथ ज्यादा दिखाई देता है।
- सिर के बालों का पतला होना व झड़ना।
- साल में नौ से कम पीरियड्स होना। कुछ मामलों में पीरियड्स के दौरान रक्तस्राव बिल्कुल कम तो कुछ मामलों में अत्यधिक रक्तस्राव होना।
- गर्भाशय सामान्य से बड़ा व भारी हो जाना।
- मिसकैरेज, डिप्रेशन और मूड की गड़बड़ी।

जब सिस्ट का आकार काफी बढ़ जाता है, तब उससे पड़ने वाले दबाव के चलते इर्द-गिर्द के प्रजनन अंगों में बदलाव देखने को मिलता है और निम्नलिखित लक्षण नजर आते हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता–

- पेट फूलना।
- बदहजमीं।
- थोड़ा-सा आहार लेने से भी पेट में भारीपन।

- यूरिन इनकान्टिनेंसी व अर्जेंसी (यूरिन पर कन्ट्रोल न होना)।
- शौच की गड़बड़ी।
- सेक्स के दौरान पीड़ा।

PCOS के खतरे

यदि समय रहते उचित इलाज न किया जाए तो PCOS कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है, मसलन–

- इन्फर्टिलिटी।
- अनियमित पीरियड्स।
- इस्ट्रोजेन हारमोन के अधिक निर्माण से छाती व इंडोमेट्रियम के कैंसर का खतरा।
- दिल की बीमारियां।
- डायबिटीज व अन्य कई गंभीर रोग।

PCOS क्लींज

ओवरी के नियमित क्लींज से न सिर्फ आपके रिप्रोडक्टिव सिस्टम, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य को फायदा पहुंचता है। वजन घटने लगता है; शरीर से अनावश्यक टॉक्सिन्स, हारमोन्स और केमिकल्स बाहर निकाल दिए जाते हैं। PCOS क्लींज के लिए आप यहां दिए गए पदार्थों / तरीकों में से किसी को भी आजमा सकते हैं। ध्यान रहे एक बार में सिर्फ किसी एक ही सामग्री को प्रयोग में लाना है।

दालचीनी (Cinnamon)

दालचीनी का प्रयोग PCOS के इलाज का एक बेहद कारगर घरेलू तरीका है। यह न सिर्फ माहवारी को सामान्य बनाता है बल्कि इसमें फाइबर की अधिकता होने के कारण आपको बार-बार कुछ खाते रहने की इच्छा नहीं होती।

प्रयोग

● दही जमाने से पहले दूध में 20-30 ग्राम दालचीनी मिला दीजिए। फर्मेन्टेशन की प्रक्रिया में दही, दालचीनी के औषधीय गुणों को सोख लेता है। औषधीय गुणों से युक्त इस दही को, एक कप की मात्रा में दिन में तीन बार लें। रोजाना ताजा दही जमाकर ही उसका सेवन करें।

● प्लास्टिक की एक छोटी बोतल में एक गिलास पानी लेकर उसमें 20-25 ग्राम दालचीनी के टुकड़े रख दें। इसे फ्रीजर में रख दें जिससे कि वह जमकर बर्फ बन जाए। पानी जमने की प्रक्रिया में दालचीनी के औषधीय गुण बर्फ में आ जाते हैं। 5 से 10 घंटे के बाद इसे बाहर निकाल लें और पिघलने दें। दालचीनी के टुकड़ों को पानी से निकालकर चूस लें और जब स्वादहीन लगने लगें तो थूक दें। आधा-आधा गिलास की मात्रा में इस औषधीय पानी को दिन में तीन बार चार दिन तक लें। हर बार इस्तेमाल के लिए ताजा औषधीय पानी बनाएं।

मेथी (Fenugreek)

मेथी के नियमित सेवन से शरीर में ग्लूकोज के मेटाबॉलिज्म (चयापचय) को बढ़ावा मिलता है और इंसुलिन रेजिस्टेंस की प्रक्रिया में भी सुधार आता है। नतीजतन, हारमोन्स का भी संतुलन बना रहता है। इसके प्रयोग से वजन घटता है, कोलेस्टेरॉल कम होकर हृदय की कार्यक्षमता में सुधार आता है।

प्रयोग

लगभग 15 ग्राम (तीन चाय चम्मच) मेथी के दाने, 6 से 8 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इससे ये नरम और चबाने लायक हो जाते हैं। सुबह खाली पेट 5 ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा में ये दाने शहद के साथ लें। इसी तरह एक-एक चाय चम्मच की मात्रा में मेथी दाने दोपहर व रात खाने से 10 मिनट पहले लें। दो सप्ताह तक इसका सेवन करें और स्वयं इसके फायदों को महसूस करें।

एपल साइडर विनेगर (Apple Cider Vinegar)

यह माहवारी को नियमित बनाकर और ब्लडप्रेशर तथा अतिरिक्त इंसुलिन के निर्माण को नियंत्रण में रखकर PCOS के इलाज में सहायता करता है। अलावा इसके यह वजन घटाता है और सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है (देखिए ज्वाइंट क्लींज, पेज नं....)

प्रयोग

एक गिलास पानी में 15 मिली एपल साइडर विनेगर मिलाकर उसे पी जाएं। यदि आपको विनेगर का स्वाद न भा रहा हो तो शुरुआत 5 मिली की खुराक से करें। कुछ दिनों के बाद 15 मिली की खुराक लेना शुरू करें। रोजाना सुबह, दोपहर और रात को 15-15 मिली की मात्रा में इसका सेवन करें। दो सप्ताह के सेवन से ही आपको PCOS के लक्षणों से काफी आराम महसूस होने लगेगा।

लूनासेप्शन (Lunaception)

- लूनासेप्शन नामक पुस्तक की लेखिका- लुईस लेसी के अनुसार, स्त्रियों का माहवारी चक्र (menstrual cycle) चांद के चक्र यानी लूनर फेज से जुड़ा होता है। औद्योगीकरण के पहले, जब न तो प्रोसेस्ड फूड हुआ करता था और न रात-बेरात जागने-सोने का चक्कर; स्त्रियों में ओव्यूलेशन की प्रक्रिया पूर्णिमा के समय, तो माहवारी की शुरुआत नये चांद के साथ होती थी। यह चक्र प्रकृति-निर्धारित था, लेकिन लाइफ स्टायल, खान-पान इत्यादि में बदलाव के चलते हारमोन्स के निर्माण प्रक्रिया में भी बदलाव आया है, जिसके बुरे नतीजे अब देखने को मिल रहे हैं, माहवारी अनियमित हो गयी है।

- पीरियड्स का कभी भी आ जाना, आरामदेह न होना खान-पान की गड़बड़ी और प्रकृति के नियमों के खिलाफ जाने का ही परिणाम है। आधुनिकता की होड़ में ज्यादातर महिलाएं केमिकल्स, कॉस्मेटिक्स, एण्टी-बॉयोटिक्स व अन्य प्रिसक्रिप्शन ड्रग्स, रिफाइंड फूड, गर्भ-निरोधक गोलियों आदि का सेवन कर अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही हैं। अत्यधिक तनाव, स्लिम-ट्रिम दिखने

की चाह में कम खाना और अधिक व्यायाम भी आग में घी डालने का काम कर रहा है।

- हारमोनल गड़बड़ियों की एक अहम् वजह कृत्रिम रोशनी भी है, जो आपके स्लीप-सायकल्स को अस्त-व्यस्त कर देती है। बहरहाल, खुशी की बात ये है कि स्त्रियों का शरीर इतना संवेदनशील यानी सेंसिटिव होता है कि रात में सोते समय रोशनी पर बिल्कुल रोक लगाकर वे अपने शरीर में हारमोन निर्माण की प्रक्रिया को संतुलित कर सकती हैं।

लुइस लेसी ने रोशनी में बदलाव लाकर माहवारी चक्र को नियंत्रित करने यानी नियमित बनाने की प्रक्रिया को ही लूनासेप्शन नाम दिया है। लूनासेप्शन, जैसा कि नाम से जाहिर है, लूनर फेज यानी चंद्र की कलाओं के अनुसार माहवारी की शुरुआत करके फर्टिलिटी को बढ़ाता है। इस प्रक्रिया में आपको, सिर्फ तीन दिन छोड़कर माह Matter Missing घोर अंधेरे में सोना होता है। सायकल की 14वीं, 15वीं और 16वीं रात डिम लाइट में सोना होता है। इन तीन दिनों में स्त्रियों को सेक्स-संबंध बनाने से भी बचना होता है। इस प्रक्रिया का पालन कर वे अपनी माहवारी को नियमित कर सकती हैं और गर्भधारण क्षमता को बढ़ा सकती हैं। लूनासेप्शन के पालन के तीन महीने के भीतर आप अपनी ऊर्जा अप्रत्याशित रूप से बढ़ी हुई पायेंगी, वजन नियंत्रण में होगा तथा माहवारी के पहले और बाद के तकलीफदेह लक्षणों से निजात मिल चुकी होगी।

विधि

सुनिश्चित कर लें कि आपके बेडरूम में गहरा अंधेरा हो। खिड़की से लगे परदों के किनारों को पूरी तरह से सील कर दें, जिससे कि मामूली रोशनी भी कमरे के भीतर न आ पाये। परदे पतले हों तो रात को उनके ऊपर चादर लगा दें। दरवाजे और फर्श के बीच के सूराख को भी किसी तौलिए या कपड़े से पूरी तरह पैक कर दें। इस बात का ध्यान रखें कि बत्ती बंद होने के बाद कहीं से भी रोशनी कमरे के अंदर न आ रही हो।

- अगर आप रोशनी को पूरी तरह से बंद नहीं कर पा रही हों तो स्लीप मास्क या फिर आंखों के ऊपर काली पट्टी को प्रयोग में ला सकती हैं। हालांकि, ये तरीका इतना प्रभावी नहीं, क्योंकि आप नाक-कान आदि के जरिए भी रोशनी को महसूस करती रहती हैं।

- अगर आपके लिए रात में बाथरूम जाना जरूरी होता है तो पैसेज व बाथरूम में जीरो वॉट का लाल बल्ब लगाएं। लाल बल्ब प्राचीन काल में प्रयोग लायी जाने वाली चिमनी के समान ही होता है। और इससे ओवल्यूशन की प्रक्रिया पर कोई

बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।

- आपको ऊपर बताये तीन दिनों को छोड़कर बाकी दिन गहरे अंधेरे में सोना है। कम से कम एक या दो महीने इस तरह से सोयें। इसके बाद आप नाइट लाइट की रोशनी में भी सो सकती हैं। बहुत मुमकिन है कि इन दो महीने में आपके शरीर की क्रियाएं प्रकृति के नियमों के हिसाब से रिसेट हो जाएं।

फायदे

PCOS क्लींज न सिर्फ ओवरी से अनचाहे सिस्ट को निकाल बाहर करता है बल्कि-

- ओवल्यूशन प्रक्रिया को स्वाभाविक बनाता है।
- यूटेरस (गर्भाशय) की भीतरी स्थिति में सुधार लाकर गर्भधारण की संभावना को बढ़ाता है।
- इससे मिसकैरेज का खतरा कम हो जाता है।
- डायबिटीज और अथेरोस्केलेरोसिस जैसी बीमारियों के खतरे को कम करता है।

शंका समाधान

1. PCOS किस तरह वेट लॉस की प्रक्रिया को सफल नहीं होने देता?

PCOS पीड़ित महिलाएं इंसुलिन को सामान्य ढंग से प्रोसेस नहीं कर पातीं। नतीजतन उनके शरीर में ग्लूकोज और उसके चलते फैट का जमाव बना रहता है, जिससे उनका वजन नहीं घटता। इसके विपरीत अगर वो 5-6 किग्रा वजन कम करने में कामयाब हो जाती हैं, तो उनके पीरियड्स काफी हद तक सामान्य हो जाते हैं। उनके शरीर में कोलेस्टेरॉल की मात्रा घटने के साथ-साथ इंसुलिन निर्माण प्रक्रिया भी सामान्य होने लगती है। जिसके चलते चेहरे व शरीर के अनचाहे बालों और मुंहासे आदि की समस्या भी कम नजर आती है।

2. माहवारी यानी पीरियड्स के अनियमित होने के क्या नुकसान हैं?

अनियमित पीरियड्स इनफर्टिलिटी (संतानहीनता) के खतरे को बढ़ाते हैं और इससे PCOS होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

3. मान लीजिए मैं PCOS से पीड़ित हूं। क्या मैं इसके साथ भी गर्भधारण कर सकती हूं?

स्त्रियों में इनफर्टिलिटी का सबसे अहम कारण PCOS ही है। इसलिए आपके गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है। बहरहाल, PCOS क्लींज से आप

अपने पीरियड्स को नियमित कर सकती हैं और ओवल्यूशन की प्रक्रिया को भी सामान्य बना सकती हैं। इससे आपके रिप्रोडक्टिव आर्गन्स की सेहत में भी सुधार होकर गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

4. PCOS के कारण मैं अब भावनात्मक रूप से भी अस्वस्थ हो गयी हूं। अपनी समस्या को लेकर किसी से बात करने में भी शर्मिंदगी महसूस होती है। इस दशा में मैं क्या करूं?

निस्संदेह, PCOS की समस्या आपको भावनात्मक रूप से निचोड़ कर रख देती है। शरीर में आए बदलाव, मसलन बढ़े वजन, बेडौल शरीर, चेहरे पे मुंहासे व बढ़े हुए बालों आदि के कारण स्त्रियों को काफी शर्मिन्दगी महसूस होती है। कुछ स्त्रियां तो डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती हैं। आप अपनी मां, बहन व सहेलियों से बेझिझक होकर इस पर बात करें। मुमकिन है कि वो भी इस समस्या से गुजर चुकी हों। यदि आप इस बारे में मुझसे कुछ जानना चाहती हैं तो मुझे ईमेल कर सकती हैं।

यूटेरस और फर्टिलिटी

यूटेरस, यानी गर्भाशय मांसपेशियों की बनी एक थैली जैसी संरचना है। यह स्त्री जननांग क्षेत्र में मूत्राशय (bladder) और मलाशय (rectum) के बीच स्थित होती है। उल्लेखनीय है कि फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम का एक प्रमुख अंग ओवरी, डिंब (अंडाणु) का निर्माण करता है। यह फेलोपियन ट्यूब से होते हुए आगे की ओर बढ़ता है। शुक्राणु के सम्पर्क में आने पर डिम्ब का फर्टिलाइजेशन हो जाता है और फर्टिलाइज्ड डिम्ब गर्भाशय में स्थापित हो जाता है, जहां उसका विकास होता है।

संरचना

यूटेरस औंधे रखे एक पेर के आकार की, पेशियों से बनी संरचना है। यह अंदर से खाली और मजबूत दीवारों वाली होती है। इसकी अंदरूनी दीवार पर एंडोमिट्रियम नामक ग्रंथियुक्त लाइनिंग (परत) होती है। वयस्क महिलाओं में इसका आकार 7.5 x 2.5 सेमी होता है। लेकिन गर्भावस्था के दौरान इसका आकार 4 से 5 गुना बढ़ जाता है। यूटेरस का निचला संकरा हिस्सा, जो कि वजाइना (योनि) से जुड़ा होता है, सेरविक्स (cervix, गर्भाशय मुख) कहलाता है।

यूटेरस के कार्य

वैसे तो यूटेरस का प्रमुख कार्य फर्टिलाइज्ड ओव्यूम (भ्रूण) को अपने भीतर रखकर उसका पोषण करना है, लेकिन सेक्सुअल एक्टिविटी में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सेक्स क्रिया के दौरान यह दिमाग को जननांग क्षेत्र- वजाइना, लैबिया, क्लिटोरिस और ओवरिज की दिशा में रक्त-प्रवाह बढ़ाने का संकेत देती है।

समस्याएं

यूटेरस एक ऐसा अंग है, जो अनेक तरह की समस्याओं का शिकार हो सकता है, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं-

• एंडोमेट्रियोसिस (Endometriosis)

यूटेरस की अंदरूनी सतह एंडोमिट्रियम के कुछ सूक्ष्म टुकड़े एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरॉन हारमोन के प्रभावों के चलते फैलोपियन ट्यूब, ओवरी, वजाइना या

कई बार आंतों के भीतर तक पहुंच जाते हैं। ये टुकड़े हर माह रक्त में मिलते हैं और प्रभावित क्षेत्र के टिश्यूज में प्रदाह व घाव का कारण बनते हैं। इस समस्या को एंडोमिट्रियोसिस कहा जाता है और यह 30 से 40 साल की आयु की संतानहीन महिलाओं में ज्यादा दिखाई देती है। इसके खास लक्षण हैं-

- पीरियड्स के दौरान भारी रक्तस्राव।
- पीरियड्स के दौरान खिंचाव के साथ पीड़ा, जो पीरियड्स के खत्म होते समय ज्यादा उग्र होती है।
- गर्भधारण में परेशानी।
- संभोग के दौरान पीड़ा, लेकिन तीव्र पीड़ा बेहद कम मामलों में ही देखने को मिलती है।

• फाइब्रॉड्स (Fibroids)

यूटेरस की दीवार या उसके भीतर असामान्य गांठ जैसी वृद्धि फाइब्रॉइड्स है। यह मटर से लेकर बड़े आलू बुखारे जितने आकार का हो सकता है। सामान्यतः ये संख्या में एक न होकर कई होते हैं। ये यकायक नहीं बढ़ते, बल्कि इनके बढ़ने व लक्षणों के नजर आने में कुछ साल से लेकर कई साल तक का समय लग सकता है। 35 से 40 के बीच की उम्र की महिलाओं में फाइब्रॉइड्स का पाया जाना काफी आम है।

किशोरावस्था (8 से 14 साल) में अमर्यादित व्यवहार व शोषण, स्त्रियों में कई मानसिक समस्याओं जैसे कि भय, अवसाद, घबराहट आदि का कारण बनता है, जिसके चलते भी आगे चलकर उनमें सिस्ट व फाइब्रॉइड्स जैसी समस्यायें काफी ज्यादा दिखाई देती हैं।

छोटे आकार के फाइब्रॉइड्स आमतौर पर लक्षणहीन होते हैं, लेकिन फाइब्रॉइड्स के आकार में बड़े होने पर निम्नलिखित लक्षण देखने को मिल सकते हैं-

- पीरियड्स में ज्यादा रक्तस्राव और पीरियड्स का सामान्य से ज्यादा दिनों तक आना।
- संभोग के दौरान दर्द और मूत्राशय में संक्रमण (cystisis) की शिकायत (फाइब्रॉइड्स के चलते ब्लैडर पर दबाव बना रहता है, जिससे वह पूरी तरह से खाली नहीं हो पाता और यूरिन के जमा रहने के कारण इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है)।
- गर्भधारण में कठिनाई, मिसकैरेज और गर्भ ठहर भी जाए तो गर्भावस्था के दौरान दबाव के चलते दर्द का होना।

- यूटेरस प्रोलेप्स (prolapse of the uterus) कई बार बच्चे के जन्म के बाद या फिर बढ़ती उम्र के कारण यूटेरस और वजाइना को उनके स्थान पर बनाए रखनेवाली पेशियां व लिगामेन्ट्स (Ligaments) ढीले या कमजोर पड़ जाते हैं। नतीजतन यूटेरस खिसक कर वजाइना के भीतर आ जाता है और ब्लैडर (मूत्राशय) और रेक्टम (मलाशय) पर दबाव बनाने लगता है। इस समस्या को यूटेरस प्रोलेप्स कहा जाता है, जिसके लक्षण हैं-
- पेट के निचले हिस्से में भारीपन और असहजता महसूस करना।
- पीठ दर्द।
- स्ट्रेट इनकन्टिनेन्स, ब्लैडर का पूरी तरह से खाली न हो पाना या यूरिन का रिसाव होते रहना।
- शौच की समस्या।

• रिट्रोवर्जन ऑफ यूटेरस

लगभग 20 फीसदी महिलाओं में यूटेरस, ब्लैडर के पीछे स्थित न होकर रेक्टम के करीब होता है। वैसे, इसमें कोई असाधारण बात नहीं है। इस तरह के यूटेरस वाली महिलाएं भी बिल्कुल सामान्य तरीके से गर्भधारण करती हैं, भ्रूण का पोषण करती हैं और सामान्य तरीके से शिशु को जन्म देती हैं। बहरहाल, कुछ मामलों में ये समस्याएं हो सकती हैं-

- पीठ दर्द, खासकर पीरियड्स के दौरान और
- सेक्स के दौरान पेनिस के ज्यादा गहराई तक जाने से दर्द की शिकायत हो सकती है।

फर्टिलिटी इश्यू

इनफर्टिलिटी की समस्या आजकल बेहद गंभीर रूप ले चुकी है और रिप्रोडक्टिव एज की हर तीसरी महिला कुछ हद तक इस समस्या से रूबरू होती ही है। यूटेरस की उपर्युक्त समस्याओं में से किसी एक या अधिक से पीड़ित होने पर या निम्नलिखित कारणों से भी इनफर्टिलिटी हो सकती है-

- पीरियड्स का बिल्कुल न आना।
- बर्थ कंट्रोल के बाद।
- अवरुद्ध यानी ब्लॉक्ड फेलोपियन ट्यूब्स।
- सरवाइकल म्यूकस (cervical mucous)।
- एक्टोपिक प्रेगनेन्सी (जब फर्टिलाइज्ड ओवम् यूटेरस के भीतर इम्प्लांट होने के

बजाय बाहर फेलोपियन ट्यूब में ही ठहर जाता है)।

- पुरुषों में फर्टिलिटी की समस्या।
- FSH फर्टिलिटी।
- IVF की तैयारी।
- शरीर में प्रोजेस्टेरॉन हारमोन का कम होना।
- ल्युटियल फेस डिफेक्ट।
- माहवारी की गड़बड़ी।
- मिसकैरेज।
- ओवरियन सिस्ट्स।
- PCOS
- ओवरियन फेल्योर (प्रिमैच्योर)।
- तनाव।
- नसबंदी (स्त्रियों की) के फेल होने पर।
- अज्ञात कारणों से होने वाली इनफर्टिलिटी।

फर्टिलिटी क्लींज किसे करना चाहिए?

यदि आप निम्नलिखित में से तीन या अधिक सवालों के जवाब आप हां में देती हैं, तो फर्टिलिटी क्लींज से आपको जरूर फायदा होगा।

- क्या आपको बेवजह थकान व डिप्रेशन हो जाती है?
- क्या आप जकड़ा-जकड़ा सा महसूस करती हैं?
- क्या आपका पेट फूला-फूला-सा रहता है?
- क्या आपको अक्सर सर्दी व फ्लू की शिकायत रहती है?
- क्या आपकी आंखों के नीचे काले धब्बे हैं?
- क्या पीरियड्स के दौरान आपको उल्टी व मिचली की शिकायत रहती है?
- क्या आपके पीरियड्स सामान्य से कम या ज्यादा दिन तक रहते हैं या आपको पीरियड मिसिंग की शिकायत है?
- माहवारी के समय क्या आपके पेट में मरोड़ होती है? और रक्त स्राव गाढ़े रंग का या थक्के (clots) के रूप में होता है?
- क्या आप त्वचा में खुजलाहट महसूस करती हैं?
- क्या आप लिवर स्पॉट्स से पीड़ित हैं?
- क्या आपको रोजना दो या उससे अधिक बार शौच को जाना पड़ता है?
- क्या आप एक सप्ताह से अधिक समय तक एण्टीबायोटिक्स या अन्य किसी

दवा का सेवन कर चुकी हैं?

- क्या आपने कभी बर्थ कन्ट्रोल पिल्स का सेवन किया है?
- क्या आप हारमोनल गड़बड़ी से पीड़ित हैं?

यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींज

जैसा कि आप जान ही चुके हैं, साल-दर-साल हमारे शरीर में टॉक्सिन्स का जमाव बढ़ता ही रहता है। टॉक्सिन्स कुछ मात्रा में शरीर के फैट टिश्यूज जिनमें यूटेरस और दूसरे रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स भी शामिल हैं, में भी जमा होते रहते हैं। इनमें से कुछ टॉक्सिन्स हैं-

- माहवारी के दौरान नहीं निकला ब्लड।
- बर्थ कन्ट्रोल पिल्स और अन्य दवाएं।
- आंतों पर जमा पुराना मल (old faecal matter)।
- असंतुलित आहार।
- अल्कोहल और स्मोकिंग।
- हारमोन्स की अधिकता।
- पेस्टिसाइड्स।
- मरक्यूरी।

फर्टिलिटी क्लींज, जैसा कि नाम से ही जाहिर है, रिप्रोडक्टिव सिस्टम से संबंधित क्लींज है। यह इनफर्टिलिटी के कारक टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालकर गर्भधारण को सहज व आसान बनाता है।

उल्लेखनीय है कि, माहवारी चक्र यानी पीरियड्स के बाद यूटेरस बिल्कुल साफ होना चाहिए। इसमें पीरियड्स के ब्लड का बिलकुल नहीं होना आवश्यक है। स्वस्थ गर्भधारण के लिए प्रकृति ने ही इसे सुनिर्धारित किया है। एक होनेवाली मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप अपने संभावित बच्चे को श्रेष्ठ व स्वस्थ वातावरण उपलब्ध करायें। ऐसे में यदि माह-दर-माह माहवारी के दौरान यूटेरस की उच्चित सफाई नहीं होती, तो निसंदेह वह भ्रूण (embryo) के लिए श्रेष्ठ व स्वस्थ जगह नहीं होगी। रोजाना खाई जानेवाली ताजी सब्जी में यदि सप्ताह भर पुरानी बासी सब्जी मिला दें तो आपके पेट की क्या दशा होगी? दूषित रक्त की मौजूदगी में यूटेरस के साथ भी ऐसा ही होता है। या तो वो फर्टिलिटी के योग्य नहीं रह जाता, या फिर गर्भस्थ शिशु को स्वस्थ वातावरण नहीं दे पाता। यूटेरस व लिवर से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर कर फर्टिलिटी क्लींज सफल गर्भधारण में सहायता करता है। इस क्लींज से लिवर में जमा अतिरिक्त या अनावश्यक हारमोन्स भी शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही साथ, यूटेरस से पुराने अशुद्ध रक्त की सफाई तो होती ही है, उसकी दिशा में शुद्ध रक्त

का प्रवाह भी बढ़ जाता है।

यहां हम कुछ ऐसे यूटेरस क्लींज के तरीके बता रहे हैं, जो यूटेरस की सेहत में सुधार लाकर गर्भधारण की संभावना को काफी बढ़ा देते हैं -

गेंदा फूल से फर्टिलिटी क्लींज

गेंदे के फूलों को सदियों से बतौर टॉनिक इस्तेमाल में लाया जाता रहा है। इसमें भरपूर मात्रा में इसेन्शियल ऑइल्स, रबर रेजिन्स, प्रोटीन, शक्कर, फायटोस्टेरॉन, सॅलिसायक्लिक एसिड, एंजाइम्स व जरूरी सॉल्ट्स पाए जाते हैं। यही वजह है कि इसके प्रयोग से न सिर्फ रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स की क्षमता में सुधार देखने को मिलता है बल्कि हाजमा भी सुधर जाता है।

सामग्री

गेंदा फूल - एक किग्रा

तैयारी

फूल की पंखुड़ियों को एक-एक करके अलग कर दीजिए। फिर उसे छत, या घर के किसी ऐसे हिस्से, जहां धूप आती है, में रखकर सुखा लीजिए। आप उन पंखुड़ियों को उंगली से रगड़कर जान सकते हैं कि वे पूरी तरह से सूख गयी हैं या नहीं।

प्रयोग

250 मिली पानी को उबाल लें। उसमें चार चाय चम्मच भर सूखी पंखुड़ियां डालकर 15 से 20 मिनट के लिए रखा रहने दें। फिर इस काढ़े को दो से तीन दिन तक, दिन में चार बार पिएं। पीरियड्स की शुरूआत के पहले दो-तीन दिनों तक इस प्रक्रिया को फिर से आजमाएं। इससे पीरियड्स के दौरान, आप अपने पेट के निचले हिस्से को गर्म व हल्का महसूस करेंगी।

एक बड़े गिलास बराबर जार को ताजा गेंदा फूल की पंखुड़ियों से भर दें फिर उसमें इतना पानी डालें कि पंखुड़ियां उसमें डूब जाएं। ताजा फूलों की पंखुड़ियों के बजाय सूखी पंखुड़ियों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है। सूखी पंखुड़ियों को सिर्फ जार के एक चौथाई हिस्से भरना होता है। बहरहाल, पंखुड़ियां डालने के बाद जार में पानी भरकर, जार को ढक्कन से बंद कर 5-6 घंटे के लिए कड़ी धूप में रख दें। फिर पानी ठंडा होने के बाद एक-एक कप की मात्रा दो से तीन दिनों तक, दिन में तीन बार पिएं। हालांकि, इस तरीके को आजमाने में काफी वक्त जाता है, लेकिन प्राचीनकाल में यह तरीका ही ज्यादातर अमल में लाया जाता था।

सावधानी - ब्रेस्ट-फीड करनेवाली महिलाएं, शिशु के चार महीने का होने तक

इस तरीके को न आजमाएं।

कैस्टर ऑइल पैक

यह माहवारी से जुड़ी समस्याओं के समाधान में बेहद उपयोगी पाया गया है। माहववारी से जुड़ी पीड़ा व अन्य लक्षणों से राहत पाने के लिए कैस्टर ऑइल पैक को पेट के निचले हिस्से में लगाएं और चमत्कार देखें।

सामग्री

उच्च गुणवत्ता का कैस्टर ऑइल।

एक गिलास कंटेनर।

प्लास्टिक रैप या रैप अराउंड पैक।

हीटिंग पैड या गर्म पानी रखने लायक एक बॉटल।

पुराने कपड़े-तौलिया या बेड शीट का टुकड़ा (कैस्टर ऑइल से पड़ने वाले दाग-धब्बों से बचाव के लिए)

तैयारी

एक कॉटन फ्लॅनेल लें। यह हल्के, मुलायम व गर्म कॉटन के कपड़े का बना होता है और ऑनलाइन स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध है। रेडिमेड न मिलने की दशा में आप पुरानी, बनियान, अंडरगारमेंट्स आदि को काटकर, उसकी तीन तह जमा लें और पैक के तौर पर इस्तेमाल में लाएं।

फ्लॅनेल को भली-भांति कॅस्टर ऑइल में भिगोकर अच्छी तरह से फोल्ड कर लें, और एक, एक लिटर के कॉच के जार की सतह पर रख दें। हर 20 मिनट के अंतर पर उस पर एक बड़ा चम्मच भर कैस्टर आइल डालें। तेल डालते समय जार को हिलाते रहें, जिससे कि तेल फ्लॅनेल के सभी हिस्सों तक पहुंच सके। यह पूरी तैयारी क्लींज के एक दिन पहले ही कर लें तो ज्यादा बेहतर होगा। इससे फ्लॅनेल अच्छी तरह से तेल को सोख लेगा। जार को न धोएं, न फेंकें! इस फ्लॅ नेल को तकरीबन 30 बार प्रयोग में लाया जा सकता है। और इसे सुरक्षित रखने के लिए जार की आवश्यकता पड़ेगी।

तरीका

फ्लॅनेल को जार से निकालकर सावधानी पूर्वक 'अनफोलड' कर लें।

पुराने तौलिया या बेडशीट जो भी हो, उसपर लेट जाएं। तेल में डूबा कॉटन का कपड़ा चित्र में दिखाए अनुसार पेट के निचले हिस्से पर रख दें।

इस कपड़े को प्लास्टिक से ढक दे। इसके लिए आप घर में रखी प्लास्टिक की थैली या रैप के लिए प्रयोग में लाये जाने वाले प्लास्टिक शीट को भी इस्तेमाल में ला सकती हैं। अब इसके उपर हीटिंग पैड या गर्म पानी से भरी बोतल रखें। अगर

बोतल में भरा पानी ठंडा होने लगे तो उसे दुबारा गर्म कर लें।

पीठ के बल लेट जाएं। पैर घुटनों के बल मुड़े हों। 30-60 मिनट तक इसी मुद्रा में रिलैक्स करें। गहरी सांस लें, ध्यान करें या किताब पढ़े (या कोई अन्य तरीका जिससे कि आप रिलैक्स महसूस करती हों)। आप लेटे हुए मोबाइल या टैबलेट पर अपनी पसंद की कोई फिल्म भी देख सकती हैं।

इसके बाद फ्लॅनेल को पेट से उतारकर जार में रख दें। इस जार को फ्रीज में रखें।

5 से 10 मिनट तक इंतजार करें।

साबुन से या फिर बेकिंग सोड़ा को गुनगुने पानी में मिलाकर त्वचा पर पड़े कैस्टर ऑइल के धब्बों को निकाल दें।

रिलैक्स एंड रेस्ट! क्लींज के दौरान व बाद में भरपूर मात्रा में पानी व छाछ का प्रयोग करते रहें जिससे कि आपकी बॉडी डिहाइड्रेट न होने पाए।

सावधानी -

यूटेरिन ग्रोथ, यूटेरस में कैंसर की गांठ होने या अल्सर होने पर कैस्टर ऑइल पैक को प्रयोग में न लाएं। गर्भावस्था में, पीरियड्स के दौरान या ब्रेस्ट-फीड कर रहीं माएं भी इसे प्रयोग में न लाएं। अगर पेट की त्वचा कटी छिली हो तो भी इस पैक का प्रयोग न करें।

ध्यान रखें -

भरपूर मात्रा में पानी ,चाय, छाछ व नारियल पानी आदि का सेवन करें। इससे न सिर्फ रक्त-प्रवाह सुचारू ढंग से होता रहेगा, बल्कि यूरिन, स्टूल और यूटेरिन लाइनिंग की निकासी होती रहती है। उल्लेखनीय है कि फर्टिलिटी क्लींज में इनकी भी अहम भूमिका होती है। पीरियड्स के दौरान आराम करें। कुछ समुदायों में, आज भी, माहवारी के दौरान स्त्रियों को कोई काम नहीं करने दिया जाता। वो पूरा दिन आराम करती हैं। यह सोच कुछ लोगों को दकियानूसी या रूढ़िवादी लग सकती है। लेकिन पुराने जमाने के लोग पीरियड्स के दौरान यूटेरस के लिए आराम की क्या महत्ता है, इस तथ्य से भली-भांति परिचित थे। पीरियड्स के दौरान आपके शरीर को सामान्य की अपेक्षा ज्यादा कार्य करना पड़ता है, इसलिए इस दौरान आराम ही उचित होता है।

फायदे

- फर्टिलिटी क्लींज का मुख्य उद्देश्य शरीर को गर्भधारण के लिए तैयार करना है। निम्नलिखित तरीकों से वह अपने इस उद्देश्य को पूरा करती है-

- यूटेरस में जमा पुराने ब्लड व थक्कों को बाहर निकालकर,

- रिप्रोडक्टिव आर्गन्स (प्रजनन अंगों) में प्रदाह यानी इन्फ्लैमेशन के खतरे को घटाकर,

-रिप्रोडक्टिव सिस्टम में रक्त का प्रवाह बढ़ाकर,

- अधिकाधिक सफाई के लिए माहवारी चक्र को सक्षम बनाकर

- शरीर को अनावश्यक हारमोन्स से निजात दिलाकर और टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर,

- प्रजनन क्षमता को मजबूत बनाकर,

- मूड को शांत व संतुलित बनाए रखकर,

- पीरियड्स को नियमित बनाए रखकर,

- डिंब निर्माण और ओवल्यूशन प्रक्रिया को नियमित बनाने में सहायक होकर, और

- सेक्स इच्छा को बढ़ाकर....

- एक स्वस्थ व सामान्य बेबी को कंसीव करने में सहायक होकर....

शंका-समाधान

1.फर्टिलिटी क्लींज के दौरान हमारा खान-पान कैसा होना चाहिए ?

क्लींज के दौरान आपको अपनी डायट में कोई विशेष बदलाव लाने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन सच यह भी है कि आप कितने भी क्लींज कर लें, अगर आप जंक फूड पर जीती रहेंगी तो क्लींज के नतीजे अपेक्षा के अनुरूप नहीं होंगे। आप चाहे कोई क्लींज कर रही हों या नहीं, अपने खान-पान में नियमित तौर पर हरी सब्जियों के जूस, रंग-बिरंगे फलों व सब्जियों का सेवन जरूर करें।

2.फर्टिलिटी क्लींज के दौरान क्या मैं विटामिन सप्लिमेन्ट्स का सेवन कर सकती हूँ ?

फर्टिलिटी क्लींज के दौरान आप सप्लिमेन्ट्स का सेवन ना ही करें तो ज्यादा बेहतर होगा।

3.मैं बर्थकन्ट्रोल पिल्स का सेवन कर रही हूँ। क्या मैं फर्टिलिटी क्लींज कर सकती हूँ?

यदि आप बर्थ कन्ट्रोल पिल्स या किसी अन्य हारमोनल मेडिकेशन का इस्तेमाल कर रही हैं तो उचित होगा कि आप क्लींज से पहले सलाह जरूर लें लें। आप अपनी समस्या के समाधान हेतु मुझे ईमेल कर सकती हैं।

4.मुझे कैसे पता चलेगा कि फर्टिलिटी क्लींज काम कर रहा है या नहीं?

फर्टिलिटी क्लींज कमोबेश सभी महिलाओं को फायदा पहुंचाता है। कुछ स्त्रियों

की शारीरिक संरचना ज्यादा सेंसिटिव होती हैं, उनमें क्लींज के नतीजे ज्यादा प्रभावी नजर आते हैं बनिस्बत दूसरी महिलाओं के!

5. क्या फर्टिलिटी क्लींज से मेरे पीरियड्स नियमित हो जायेंगे या दुबारा शुरू हो सकते हैं?

पीरियड्स न आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि हारमोनल इम्बैलेंस, तनाव और खान-पान में पोषण की कमी वगैरह। फर्टिलिटी क्लींज पीरियड्स को दुबारा शुरू करने की दिशा में कोशिश की शुरूआत है। इसके साथ ही खान-पान की आदतों में बदलाव, तनाव से छुटकारा, व्यायाम आदि भी जरूरी हैं।

6. मैं कंसीव करने के बारे में सोच रही हूँ। इसके लिए मुझे कम से कम कितनी बार फर्टिलिटी क्लींज करना चाहिए?

अगर आप 'कंसीव' करने के बारे में सोच रही हैं तो महीने में कम से कम दो बार इस क्लींज को अवश्य करें। लेकिन यह क्लींज आप जब कंसीव करना चाहती हैं, उसके महीना भर पहले कर लें। दरअसल, गेंदे के फूल से बने काढ़े का सेवन 'कंसीव' करते समय नहीं करना चाहिए। क्लींज के बाद जो पीरियड्स आते हैं, उसके बाद के दिन कंसीव करने के लिए बेस्ट होते हैं।

7. क्या फर्टिलिटी क्लींज के कुछ साइड-इफेक्ट्स भी होते हैं?

सिवाय मामूली मूड स्विंग्स (मूड में सतत बदलाव) के, फर्टिलिटी क्लींज पूरी तरह से सुरक्षित है।

8. फर्टिलिटी क्लींज के दौरान क्या मैं रोजाना की तरह काम पर जा सकती हूं, काम कर सकती हूं?

जी हां, इस क्लींज के दौरान आप काम पर जा सकती हैं, रोजाना की तरह काम कर सकती हैं।

9.मुझे पीरियड्स नहीं आ रहे हैं। ऐसे में मुझे फर्टिलिटी क्लींज की शुरूआत कब करनी चाहिए?

PCOS या किसी अन्य कारण से आपको पीरियड्स नहीं आ रहे हैं तो इंतजार ना करें और क्लींज की शुरूआत कर दें।

10. फर्टिलिटी क्लींज के लिए दिन में 'बेस्ट टाइम' क्या होगा?

फर्टिलिटी क्लींज के लिए सुबह और शाम का वक्त बेहतर होता है।

11. क्या मैं फर्टिलिटी क्लींज की 'मैरीगोल्ड' प्रक्रिया (गेंदा फूल) को आजमाने के बाद या साथ कैस्टर ऑइल पैक को भी प्रयोग में ला सकती हूँ?

कैस्टर ऑइल पैक्स, पीरियड्स या प्रैगनेंसी के अलावा किसी समय भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं।

फॅलोपियन ट्यूब्स
(Fallopian Tubes)

फैलोपियन ट्यूब्स, जिन्हें कि गर्भाशय नली भी कहा जाता है, अंग्रेजी अक्षर 'J' के आकार की ट्यूब्स होती है। यह फिमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम में ये बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। यूटेरस के दोनों तरफ एक-एक फैलोपियन ट्यूब होते हैं, जो आगे बढ़ते हुए उसी ओर की ओवरी तक पहुंचते हैं। अगर ये सही ढंग से काम नहीं करते हैं तो गर्भधारण में काफी दिक्कत आती है।

संरचना

फैलोपियन या यूटेरिन ट्यूब्स, यूटेरस से ही जुड़ा एक अंग है। यह औसतन 10 सेमी लंबा और एक सेमी ब्यास का होता है। इसका बिना जुड़ा हिस्सा गोलाकार घूमकर ओवरी को घेरे हुए होता है।

यूटेरिन ट्यूब के तीन हिस्से होते हैं। यूटेरस से लगा पहला हिस्सा इस्थमस (Isthmus) औक बीच का हिस्सा एम्पूल्ला (ampulla) कहलाता है। आगे की ओर बढ़ने के साथ यह फैलता जाता है। एम्प्यूला में ही अमूमन फर्टिलाइजेशन होता है। यूटेरिन ट्यूब के आखिरी हिस्से, जो कि यूटेरस से बिल्कुल परे होता है, इन्फंडिबलम (infundibulum) कहलाता है। इसके सिरे पर फिम्ब्रिया (fimbriae) नामकी उंगलीनुमा संरचना होती है, जिसका कार्य ओवरी से निकले डिंब यानी eggs को पकड़कर फर्टिलाइजेशन के लिए यूटेरस तक पहुंचाना होता है।

कार्य

फैलोपियन ट्यूब का कार्य है– ओवरी द्वारा निष्कासित ओवम् को यूटेरस तक पहुंचाना। यह कार्य निम्नलिखित चरणों में होता हैः

ओवल्यूशन (Ovulation)

हर माह ओवरी के भीतर स्थित फॉलिकल (follicles) नाम की थैलीनुमा संरचना में कुछ अण्डाणुओं (eggs) का विकास होता है। इनमें से एक एग, ओवल्यूशन की प्रक्रिया के चलते, फॉलिकल से बाहर निकलता है। अमूमन ऐसा पीरियड्स आने के दो सप्ताह पहले होता है।

हारमोन्स

एग (egg) के बाहर निकलने के बाद फॉलिकल एंडोक्रिन ग्रंथि जैसी एक अस्थायी संरचना, जिसे कि कॉर्पस ल्यूटम (corpus luteum) कहा जाता है, में विकसित हो जाता है। इससे एक विशेष तरह के हारमोन का रिसाव होता है

जो यूटेरस की लाइनिंग (अंदरूनी सतह) को मोटा व मजबूत बनाती है।

रिलीज ऑफ एग

ओवरी से बाहर निकलने के बाद एग फैलोपियन ट्यूब पहुंचता है और वहां लगभग 24 घंटे तक रहता है, ताकि स्पर्म उस तक पहुंच सके और फर्टिलाइजेशन की क्रिया संपन्न हो सके।

फर्टिलाइजेशन

जब कोई एक स्पर्म (शुक्राणु) फैलोपियन ट्यूब में पहुंचकर एग में छिद्र कर उसमें प्रवेश करता है तो फर्टिलाइजेशन की क्रिया संपन्न होती है। इसके बाद एग किसी अन्य स्पर्म को अपने भीतर नहीं पहुंचने देता। फर्टिलाइजेशन के साथ ही शिशु के जीन्स व सेक्स तय हो जाते हैं। यदि स्पर्म एक Y क्रोमोजोम लिए हुए है तो शिशु लड़का होगा और वह X क्रोमोजोम लिए होगा तो लड़की होगी। यदि स्पर्म एग तक नहीं पहुंच पाते और फर्टिलाइजेशन न हो तो एग, यूटेरस में पहुंचकर नष्ट हो जाता है।

इम्प्लांटेशन (Implantation)

एग, फैलोपियन ट्यूब में लगभग तीन से चार दिनों तक रहता है। बहरहाल, फर्टिलाइजेशन के 24 घंटे के भीतर वह बड़ी तेजी से कोशिकाओं में बंटने लगता है और उसका यह विभाजन तब तक होता रहता है जब तक वह यूटेरस तक नहीं पहुंच जाता। यूटेरस पहुंचकर वह उसकी लाइनिंग से जुड़ जाता है। इस प्रक्रिया को इम्प्लांटेशन या अवरोपण कहते हैं।

समस्याएं

फैलोपियन ट्यूब ही वह महत्वपूर्ण अंग है जो ओवरी से निकले एग को सुरक्षित ढंग से यूटेरस तक पहुंचने में मदद करता है। इनफर्टिलिटी के लगभग 20 फीसदी मामले फैलोपियन ट्यूब्स के क्षतिग्रस्त होने या फिर ब्लॉक होने की वजह से होते हैं। यह निम्नलिखित कारणों से हो सकता है -

- पेल्विक इन्फ्लेमॅटरि डिजीज (Pelvic inflammatory disease, जननांग क्षेत्र में प्रदाह)
- घाव के ठीक होने के दौरान / बाद में बने टिश्यूज, ट्यूब की उंगलीनुमा संरचना (fimbriae) के एक-दूसरे से चिपके होने या उसके क्षतिग्रस्त होने के कारण।
- जन्म से ही ट्यूब का ब्लॉक होना (congenital tubal obstruction)
- नसबंदी के दौरान ट्यूब का बांधा जाना।
- किसी अन्य सर्जरी के दौरान अनजाने में फैलोपियन ट्यूब को नुकसान

पहुंचने आदि से।

लक्षण

फैलोपियन ट्यूब की समस्याओं से जुड़े कुछ आम लक्षण निम्नलिखित हैं-

- जननांग क्षेत्र में पीड़ा का अनुभव।
- पीरियड्स का इरेग्युलर (अनियमित) होना, दो पीरियड्स के बीच सामान्य से कम या अधिक दिनों का अंतर होना।
- पीरियड्स का बिल्कुल न आना या अचानक बंद हो जाना।
- दो पीरियड्स के बीच बहुत ज्यादा अंतर होना (35 दिन या उससे अधिक) या बहुत कम अंतर होना (21 दिन या उससे कम)।
- तकलीफदेह पीरियड्स।
- बार-बार गर्भपात होना।
- निप्पलों से दूध जैसा रिसाव (जिसका गर्भधारण से कुछ भी लेना देना नहीं है)
- त्वचा में बदलाव, मुंहासे, रुखी त्वचा आदि।
- सेक्स इच्छा में कमी।
- सेक्स के दौरान या बाद दर्द होना।

फैलोपियन ट्यूब क्लींज
(Fallopion Tube Clenase)

फैलोपियन ट्यूब क्लींज, नाम के विपरीत, सिर्फ यूरेटिन ट्यूब का नहीं, पूरे रिप्रोडक्टिव सिस्टम का क्लींज है। इस क्लींज से रिप्रोडक्टिव सिस्टम के विभिन्न अंगों में प्रदाह का खतरा काफी कम हो जाता है, जिससे फैलोपियन ट्यूब को नुकसान पहुंचने की संभावना भी कम हो जाती है।

फैलोपियन ट्यूब क्लींज से पहले फर्टिलिटी कलींज भी कर लेना बेहतर होता हैं। इससे यूटेरस न सिर्फ पूरी तरह से साफ हो जाता है, बल्कि दूसरे गायनेक क्लींजेज ज्यादा प्रभावी हो जाते हैं। (विस्तृत जानकारी के लिए पढ़ें, यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींज)

सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज

इसमें मालिश के कुछ ऐसे तरीके शामिल हैं जो पीरियड्स, फर्टिलिटी आदि में सुधार लाकर गर्भधारण प्रक्रिया को आसान बनाते हैं। यह जानकर आपको हैरानी होगी कि स्कार टिश्यूज (scar tissues) के चलते एक-दूसरे से चिपक गए, फैलोपियन ट्यूब के ब्लॉक्स (Fimbriae की स्थिति) या फिर अन्य रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स से चिपके यूटेरिन ट्यूब खुल जाते हैं। यह प्रजनन अंगों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर उन्हें डिटॉक्सिफाई करता है और उनकी क्षमता को उच्चतम स्तर तक लाता है। अगर क्लींज नियमित तौर पर और सही तरीके से किया जाये तो फैलोपियन ट्यूब्स के ब्लॉकेजेज को बिना किसी सर्जरी के महज मालिश के इस तरीको को आजमाकर दूर किया जा सकता है।

रोजाना 15 मिनट तक यहां दिये जा रहे मालिश के तरीके को आजमाएं लेकिन मालिश के पहले आपका ब्लैडर बिल्कुल खाली हो, इस बात का ध्यान रखें। अगर आप प्रेगनेंट हैं या पीरियड्स पर हैं तो इसे न आजमाएं। मालिश के दौरान यदि आप पीड़ा महसूस करती हैं या असहज महसूस करती है तो मालिश को तुरंत बंद कर दें।

अच्छे नतीजों के लिए रोजाना 3-4 बार, दो सप्ताह तक मालिश करें। मालिश निम्नलिखित तरीके से करें-

- अपनी हथेलियों को एक-दूसरे से घिसकर गर्म कर लें। उनपर मालिश के लिए कोई तेल, मसलन् बादाम या ऑलिव ऑइल लगा लें।
- प्यूबिक बोन (जननांग क्षेत्र या जांघों के बीच की हड्डी) और नाभि के बीच यूटेरस को ढूढ़ने की कोशिश करें।

- चित्र में दिखाए अनुसार, अपनी उंगलियों की सहायता से यूटेरस के ऊपरी हिस्से में दबाव डालने की कोशिश करें।
- मीडियम से लेकर गहरा दबाव बनाते हुए जननांग क्षेत्र के उन हिस्सों को महसूस करने की कोशिश करें जो कड़ापन लिए हों। अब उनकी गोलाकार में मालिश करते हुए पेट के निचले हिस्से तक जाएं। हमेशा घड़ी की दिशा में यानी क्लॉकवाइज मालिश करें।
- कड़े हिस्सों को पहचानने व उनकी मालिश के लिए अपने इन्ट्यूशन (Intution) को प्रयोग में लाएं। अब गहरी सांस लेते हुए महसूस करें कि आपकी ओवरिज, फैलोपियन ट्यूब्स और यूटेरस, पॉजिटिव हीलिंग एनर्जी व लाइट से भर गयी हैं। ऐसा सोचते हुए आप अपने जननांग क्षेत्र की पेशियों को ढीला छोड़ दें। मुंह खोलते हुए जबड़ों को भी ढीला छोड़ दें। इससे आपके प्रजनन क्षेत्र में इकट्ठा हुए स्ट्रेस और टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करने में मदद मिलती है।

फायदे

सेल्फ-मसाज से एंडोमिट्रियोसिस, मुड़े हुए फैलोपियन ट्यूब्स और ओवल्यूशन आदि के चलते होनेवाली पीड़ा से राहत मिलती है। इस मसाज से सभी रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसा ओवरिज की दिशा में कुछ ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह बढ़ जाने से होता है। साथ ही पाचन में सुधार होकर, शरीर में जमा टॉक्सिन्स भी बाहर निकल जाते हैं। उल्लेखनीय है कि पेट का नियमित साफ होते रहना जरूरी है, अन्यथा इससे प्रजनन अंगों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

हारमोन्स की अधिकता भी प्रजनन क्षमता को कमजोर बनाती है। सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज से प्रजनन क्षेत्र में इकट्ठा हुए एक्स्ट्रा हारमोन भी बाहर निकल जाते हैं।

संक्षिप्त में, सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज के फायदे निम्नलिखित हैं-

- फैलोपियन ट्यूब्स के ब्लाकेजेज यानी अवरोध दूर हो जाते हैं।
- चिपके हुए स्कार टिश्यूज खुल जाते हैं।
- रक्त प्रवाह बढ़कर टिश्यूज से टॉक्सिन बाहर निकल जाते हैं।
- इन्फ्लैमेशन यानी प्रदाह से छुटकारा मिलता है।
- सख्त हो गयी या मुड़ी पेशियां सहज हो जाती हैं।

बॉक्स

फर्टिलिटी मसाज और माहवारी

(Fertility Massage and menstrual cycles)

महिलाओं में माहवारी यानी menstrual cycles का औसत समय 28 दिन होता है। इस पूरे समय को निम्नलिखित खंडों में बांटा जा सकता है-

1. पीरियड्स (एक से पांच दिन)
2. फॉलिक्युलर फेज (एक से 13 दिन)
3. ओबल्यूशन फेज (14 वां दिन)
4. ल्यूटियल (Luteal) फेज (15 से 28 वां दिन)

फर्टिलिटी मसाज पीरियड्स के तुरंत बाद और ओवल्यूशन फेज (6 से 14 वां दिन) में करें। दरअसल, फर्टिलाइजेशन के लिए जरूरी एग का निर्माण, विकास और निकासी इसी दौरान होती है। फर्टिलिटी मसाज से प्रोडक्टिव ऑर्गन्स की दिशा में ऑक्सीजन युक्त शुद्ध रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है, साथ ही हारमोन्स का भी उचित संतुलन बना रहता है।

वे महिलाएं जो हाल-फिलहाल में 'कंसीब' करने की इच्छुक नहीं हैं, लेकिन अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित रहती हैं, वे पीरियड्स के दिनों को छोड़कर किसी भी समय इस तकनीक को आजमा सकती हैं। इसके विपरीत जो महिलाएं कंसीब करना चाहती हैं वे Luteal phase यानी माहवारी के 15 वें से 28वें दिन के दौरान मसाज न करें। अगर ओवल्यूशन के तुरंत बाद फर्टिलाइजेशन हो जाता है और एग यूटेरस में पहुंच जाता है तो मिसकैरेज का खतरा रहता है।

ओवरीज मसाज

ओवरियन मसाज, ओवरी की दिशा में शुद्ध ऑक्सीजनयुक्त रक्त का प्रवाह बढ़ाकर ओवरी, फैलोपियन ट्यूब के आस-पास रक्त-प्रवाह में आने वाले अवरोधों को दूर करता है। ओवरी मसाज निम्नलिखित तरीके से की जाती है-

- हथेलियों को एक-दूसरे से रगड़कर गर्म कर लें।
- गहरी सांस लेते हुए और घुटनों के नीचे एक तकिया रखकर जबड़े और जननांग क्षेत्र को रिलैक्स छोड़ दें।
- एक श्वेत-शुद्ध रोशनी की कल्पना करें, जो आपको सारे मानसिक व भावनात्मक तनावों से छुटकारा दिला रही हो।

- नाभि के 4 इंच नीचे और शरीर की मध्य-रेखा के तीन इंच दाएं और तीन इंच बायें स्थित ओवरी क्षेत्र को ढूढ़ें।
- अब उंगलियों पर दबाव बढ़ाते हुए दाएं और बाएं, दोनों तरफ, क्लॉकवाइज मालिश करें। इसके बाद उंगलियों को हटा लें और दुबारा इस प्रक्रिया को आजमाएं। यदि दबाव देने पर आपको दर्द हो या असहज महसूस कर रही हों तो दबाव कम कर दें।
- गहरी सांस लेते हुए प्रक्रिया को खत्म करें। आंखें बंद करके महसूस करें कि आपकी ओवरिज और फैलोपियन ट्यूब्स पूरी तरह ब्लॉकेज व स्कार टिश्यूज से मुक्त हो गयी हैं।

वजाइना क्लींज

वजाइना (Vagina, योनि या स्त्री जननांग) लचकदार पेशियों से बनी एक नलिका है। इसका अंदरूनी छोर गर्भाशय (यूटेरस) से जुड़ा होता है, जबकि बाहरी खुला हिस्सा सेक्स के दौरान 'पेनिस' प्रवेश के लिए है। माहवारी के दौरान यूटेरस के भीतर जमा 'बेड ब्लड' इसी के जरिए शरीर से बाहर निकलता है। इसकी अंदरूनी सतह 'फ्लैक्सिबल' और मुलायम टिश्यूज की बनी होती है, जो सेक्स के दौरान लुब्रिकेशन और 'सेन्सेशनल' 'आनंद' जैसे महत्वपूर्ण कार्य करती है। हायमॅन (Hymen), जिसे कि कुछ दशक पहले तक- वर्जिनिटी की निशानी समझा जाता था, वजाइना की 'ओपनिंग' पर टिश्यू की बनी एक पतली परत होती है। सेक्स, सायकल चलाने, स्विमिंग करने या फिर किशोरावस्था में अमर्यादित व्यवहार आदि के चलते यह परत फट जाती है।

कार्य

वजाइना के कुछ महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

सेक्सुअल एक्टिविटी

वजाइना ओपनिंग के आस-पास (वजाइना का निचला एक तिहाई हिस्सा) विशेष तरह के स्नायुओं (nerves) का एक जाल बिछा होता है। सेक्स-क्रिया के दौरान इसके स्टिमुलेशन से स्त्रियों को विशेष आनंद का एहसास होता है। ओपनिंग से लगभग 5 सेमी नीचे, वजाइना की अन्दरूनी दीवारों पर जी-स्पॉट की अवधारणा की गयी है। यही कारण है कि पेनिस या किसी अन्य तरीके से इन दीवारों को भली-भांति 'स्टिमुलेट' करने पर स्त्रियों को अत्यधिक आनंद महसूस होता है और वो चरमोत्कर्ष (क्लाइमैक्स) पर पहुंच जाती हैं।

फर्टिलाइजेशन

वजाइना की दीवारें म्यूकस मेम्ब्रेन से बनी होती हैं। इसलिए ये मुलायम और लचकदार होती हैं। पेनिस या किसी अन्य वस्तु के अंदर जाने पर वो उसी आकार में फैलती-सिकुड़ती हैं। उनके फैलने-सिकुड़ने की प्रक्रिया में पेनिस उत्तेजित हो लगता है। पुरुषों की इसमें अत्यधिक आनंद आता है और वे 'इजेक्युलेट' कर जाते हैं। इजेक्युलेट किए गए सीमन (वीर्य) में बड़ी संख्या में स्पर्म होते हैं जो आगे बढ़कर फर्टिलाइजेशन की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

चाइल्ड बर्थ

वजाइना को बर्थ कनाल भी कहा जाता है। दरअसल, यूटेरस से निकल कर योनि से होते हुए ही शिशु बाहर की दुनिया में आता है। लचीले टिश्यूज से बनी

होने के कारण शिशु के आकार के अनुसार फैल जाती है।

यूटेरिन सिक्रेशन्स

माहवारी की प्रक्रिया में निकलने वाला ब्लड और टिश्यू वजाइना के रास्ते ही बाहर निकलता है। इन दिनों टेम्पन्स, मेंस्ट्रुअल कप, सैनिटरी नैपकिन वगैरह का उपयोग आम है। बहरहाल, इनके इस्तेमाल से इनफेक्शन, इन्फ्लैमेशन, एलर्जी आदि का खतरा रहता है। इसलिए इनके प्रयोग के दौरान उचित सावधानी बरतना आवश्यक है।

समस्याएं

उचित हाइजिन के न होने पर वजाइना कई प्रकार की समस्याओं का शिकार हो सकती है, जिनमें कुछ प्रमुख हैं- वजिनाइटिस, वजाइनिस्मस, वजाइनल वार्ट्स, ट्राइकोमॉनियासिस, बैक्टीरियल वॅजिनोसिस, अनचाहा (सफेद-पीला) डिस्चार्ज, हर्पिस, गनोरिया, ब्लैडर इन्फेक्शन, ब्लड डिस्चार्ज, माहवारी के बाद ब्राउन डिस्चार्ज, सिस्ट, वजाइना क्षेत्र में फुंसी, काले धब्बे, सेक्स के दौरान डिस्चार्ज, वजाइना का रूखापन या सामान्य से ज्यादा गीला रहना, सेक्स के बाद खुजलाहट होना, क्लीडिंग (एल्का), चिपचिपा दूधिया डिस्चार्ज, हरा बदबूदार डिस्चार्ज, गुलाबी-भूरा डिस्चार्ज, वजाइना ओपनिंग और आस-पास के क्षेत्रों में प्रदाह और / या बदबू का होना, गाढ़ा डिस्चार्ज और यूरिन इन्कन्टिनेन्सी, विटामिन बी12 की कमी के कारण वजाइना में दर्द की अनुभूति, गर्भनिरोधक गोलियों के सेवन के चलते वजाइना से डिस्चार्ज, सभी 27 दिनों तक वजाइना से ब्लीडिंग होते रहना आदि। बहरहाल, इनमें से ज्यादातर समस्याएं लिवर, किडनी और एसिडिटी क्लींज से भी ठीक हो सकती हैं।

वजाइना क्लींज

वजाइना खुद-ब-खुद, खुद को क्लींज करती रहती है। गर्भधारण के योग्य हो चुकी महिलाओं की वजाइना से कभी-न-कभी किसी-न-किसी तरह का डिस्चार्ज होता रहता है। ये डिस्चार्ज वजाइना की 'सेल्फ-क्लींजिंग' में सहायक होता है। लेकिन इससे वजाइना की तमाम प्रॉब्लम्स में फायदा हो जायेगा, यह भी मुमकिन नहीं। वजाइना के इन्फेक्शन्स, लूज वजाइना आदि की दशा में वजाइना क्लींज जरूरी है। डूशिंग (douching) के जरिए नियमित वजाइना क्लींज करके आप न सिर्फ तमाम तरह के इन्फेक्शन्स से बल्कि वजाइना की अन्य समस्याओं से भी बची रहेंगी।

डूशिंग

पानी या किसी अन्य औषधिय मिश्रण द्वारा वजाइना की बाहरी सफाई या

उसे धोना, डूशिंग कहलता है। डूशिंग से वजाइनाइटिस व अन्य इन्फेक्शन्स का इलाज तो नहीं होता, परंतु सही तरीके से और नियमित किया जाए तो उससे इन्फेक्शन्स की रोकथाम संभव है।

आमतौर पर डूशिंग के लिए पानी, विनेगर, बेकिंग सोडा या आयोडिन को प्रयोग में लाया जाता है। आप इन्हें किसी किराने या मेडिकल स्टोर्स से अलग-अलग खरीद सकती हैं या फिर इसके रेडीमेड / बॉटल्स को भी इस्तेमाल में ला सकती हैं। इस बॉटल को सीधे किसी नोजल या ट्यूब से जोड़कर मिश्रण को वजाइना में डालकर उसकी क्लींजिंग की जाती है।

नेचुरल रेमेडिज

मेथी (Fenugreek)

मेथी के बीज न सिर्फ वजाइना, बल्कि महिलाओं के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी हैं। वजाइना से दुर्गंध की दशा में, सोते समय एक चाय चम्मच मेथी के बीच गिलास भर पानी में भिगो दें और सुबह उठते ही इसे छान लें और खाली पेट यह पानी पी जाएं। आप मेथी के बीजों को उबालकर उसका काढ़ा भी बना सकती हैं। इस काढ़े को दिन में दो बार लें।

लहसुन (Garlic)

लहसुन एक नेचुरल एण्टी-बायोटिक है। इसके इस्तेमाल से, वजाइना की दुर्गंध और इन्फेक्शन्स दोनों ही दशा में लाभ होता है। लहसुन को आप कच्चा भी खा सकती हैं या फिर भूनकर! लहसुन के एक बड़े दाने को छीलकर 10 से 15 मिनट तक वजाइना में रखने से कारगर क्लींज होता है।

सफेद विनेगर (White vinegar)

सफेद विनेगर वजाइना की दुर्गन्ध को दूर करने में बेहद प्रभावी है। अगर आपके बाथरूम में बाथटब की सुविधा है तो उसमें शरीर के निचले हिस्से के डूबने भर पानी भर लें। इस पानी में आधा कप विनेगर और थोड़ा नमक मिलाकर, पैरों को लंबा करके कुछ मिनट के लिए बैठी रहें। इससे न सिर्फ वजाइना की दुर्गन्ध दूर होती है बल्कि वजाइना का ph लेवल संतुलित होकर उसका स्वास्थ्य बना रहता है। ज्यादा लाभ के लिए ठंडे पानी के बजाय हल्के गुनगुने पानी का प्रयोग में लायें।

यदि बाथ टब की सुविधा नहीं है तो गुनगुने पानी में विनेगर का घोल बना लें। एक छोटे तौलिए को उसमें भिगोकर उसे वजाइना के ऊपर 5-10 मिनट के लिए रखें।

एपल साइडर विनेगर (Apple cider vinegar)

एपल साइडर विनेगर लगभग सभी तरह के 'रेडी-टू-यूज' डूशेज का प्रमुख हिस्सा होता है। यह एण्टी-बैक्टीरियल गुणों वाला होता है। पहले बतायी गयी विधि की तरह ही, एक बाथ टब में गुनगुना पानी भरकर उसमें आधा कप विनेगर मिला लें और आधा घंटा तक पैर फैलाकर बैठी रहें। इससे न सिर्फ वजाइना की दुर्गन्ध बल्कि इन्फेक्शन्स में भी लाभ होता है। बाथ टब न होने पर तौलिए को विनेगर घोल में भिगोकर वजाइना के ऊपर रखें।

नीम की पत्तियां (Neem leaves)

नीम की पत्तियां एण्टी बैक्टिरियल और एण्टी-फंगल गुणों का भंडार हैं। इन्हें कूट-पीसकर वजाइना के आस-पास 20 मिनट रखने से न वजाइना के इन्फेक्शन्स में फायदा होता है, वहां से टॉक्सिन्स निकलकर पूरे शरीर में ताजगी महसूस होती है। इससे वजाइना के आस-पास की मुलायम त्वचा को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

डोजेज - फ्रिक्वेंसी, क्वान्टिटी वगैरह

'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ', जैसा कि नाम से जाहिर है, खुद ही खुद का इलाज करने की तकनीक है! यहां आप मरीज भी खुद होते हैं, और डॉक्टर बनकर अपना इलाज भी खुद करते हैं... यानी अपना इलाज अपने हाथ! यह पूरी तरह से एक प्रैक्टिकल थेरेपी है। यह आपको 'ऐसा करें और ऐसा न करें' का उपदेश नहीं देती। जगजाहिर है कि उपदेश देना आसान होता है, परन्तु उस पर अमल कर पाना मुश्किल। मसलन, हम सभी जानते हैं कि हर दो-तीन घंटे में कुछ ना कुछ खाते रहना ही हमारे स्वास्थ्य के लिए श्रेष्ठ है। लेकिन, इसको अमल में ला पाना लगभग नामुमकिन है। इसलिए, हमारी इस थेरेपी में किसी भी तरह के परहेज को प्रमुखता नहीं दी गयी है। इसे यथासंभव सरल और सहज बनाने की कोशिश की गयी है।

इस पुस्तक के शुरुआती चैप्टर्स को पढ़कर आप यह जान ही गए होंगे, कि इसमें बताए गए क्लींजेज और उन्हें करने के तरीके को जानने के बाद उन्हें अमल में लाने के लिए आपको किसी की देख-रेख या मशविरे की जरूरत नहीं है। बावजूद इसके, आपके मन में कई सवालों का उठना लाजिमी है। मसलन, क्लींज के लिए इस्तेमाल होनेवाली इन्ग्रेडिएन्ट्स (पदार्थों) का उचित डोज क्या होना चाहिए, फ्रिक्वेंसी कितनी होनी चाहिए और यदि एक से अधिक क्लींज करना है तो उनका क्रम क्या होना चाहिए?

एलोपैथी में सभी मरीजों को एक जैसा मानकर इलाज किया जाता है। वहां यह मान लिया गया है कि किसी इलाज का एक तरीका एक मरीज पर जितना प्रभावी है, वह दूसरे-तीसरे, सभी मरीजों पर समान रूप से कारगर होगा। दवाओं के क्लिनिकल ट्रायल के नतीजों के आधार पर एक अधिकतम कारगर डोज सुनिश्चित किया जाता है। लेकिन यह डोज मरीज और उसकी बीमारी को ध्यान में रखकर नहीं निर्धारित किया जाता है। बीमारी और दवा के साइड-इफेक्ट्स को आधार बनाकर दवा बनती है। यही वजह है कि एलोपैथी दवाओं को खाना खाने के बाद लेने की सलाह दी जाती है, जिससे कि साइड-इफेक्ट्स कम हों। क्लींजिंग थेरेपी में ऐसा नहीं है। क्लींजिंग थेरेपी में हम अक्सर खाली पेट या खाने के पहले औषधिय पदार्थों के सेवन की सलाह देते हैं, जिससे उनका एब्जॉर्प्शन अच्छी तरह से हो सके। इसी तरह 50 किग्रा वजन वाले मरीज की तुलना में 80-90 किग्रा वजन वाले मरीज का डोज भी अधिक होनी चाहिए। लिवर क्लींज चैप्टर में मैंने मरीज का औसत वजन 70 किग्रा मानकर अधिकतम डोजेज की

सलाह दी है। बहरहाल, यदि मरीज का वजन कम हो तो डोज को उसी अनुपात में कम करने की भी जरूतर है। ऐसा उनके लिवर की साइज को ध्यान में रखकर किया गया है। औसत से अधिक वजन वाले व्यक्तियों का डोज नहीं बढ़ाया गया है। आम तौर पर उनके लिवर की साइज अधिक नहीं होती। वो तो फैट और टॉक्सिन्स वगैर के जमाव के कारण उनका वजन बढ़ जाता है।

किडनी क्लींज में कुछ लोगों में एक गिलास कॉर्न सिल्क काढ़े के सेवन से फायदा देखने को मिला है तो कुछ लोगों को 6-6 गिलास काढ़े का सेवन करना पड़ जाता है। यही बात पार्सली, धनिया या फिर तरबूज के बीजों से बने काढ़े पर भी लागू होती है।

हर व्यक्ति के बॉडी का कंपोजिशन और मेटाबॉलिज्म अलग-अलग होते है, इसलिए उनमें क्लींजिंग का प्रभाव भी अलग-अलग दिखाई देता है। आपके शरीर को आपसे बेहतर कोई नहीं जानता, ऐसे में मैं यह मानकर चलता हूं कि आपके लिए आपसे बेहतरीन डॉक्टर कोई नहीं है। इसलिए पुस्तक में बताये गये डोज को महज दिशा-निर्देश समझें और अपनी जरूरत के मुताबिक डोज, उसकी क्वांटिटी और क्लींजेज की फ्रिक्वेंसी को स्वयं तय करें।

वैसे सच बात तो यह है कि डोजेज आदि पर चर्चा करने के बजाय इस बात पर ध्यान देना ज्यादा महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ कैसे रहें? सोशल मीडिया, इंटरनेट और अनेक सर्च इंजिन्स की मौजूदगी ने रिसर्च इतनी आसान कर दी है कि हम सभी बीमारी पर पीएच.डी. कर सकते हैं। सवाल यह उठता है कि बीमारी और उसके सिम्पटम्स पर अकूत जानकारी हासिल कर लेने भर से क्या आपकी सेहत सुधर जायेगी? क्या बेहतर नहीं होगा कि इसके बजाय बीमारी के इलाज के बारे में थोड़ी-सी जानकारी लेकर उससे छुटकारा पा लिया जाए! यह फैसला आपको करना है कि आपको बीमारी पर पीएच.डी. करनी है या उसके समाधान के बारे में सोचना है।

इस किताब को पढ़ने वाले दो तरह के लोग हैं- एक तो जो इसे पढ़ते हैं, फिर इंटरनेट के जरिए इस पर ढेर सारी जानकारी इकट्ठा करते हैं, इसके फायदे व नुकसान के बारे में सोचते हैं और खूब पढ़े-लिखे लोगों से मिलकर इस पर चर्चा करते हैं। इस मशक्कत के बाद वो लिवर क्लींज करने का फैसला लेते हैं और यह फैसला अनिश्चितकाल तक टलता रहता है।

दूसरे वो लोग हैं, जो लिवर क्लींज कर चुके हैं। उनके लिए महज ये जानकारी काफी थी कि लिवर क्लींज में प्रयोग में लाये जाने वाले इन्ग्रेडिएन्ट्स कोई नुकसान नहीं होने वाला। इससे उन्हें चमत्कारिक लाभ हुआ है। अब आपको

निर्णय लेने है कि आप खुद को किस श्रेणी में रखना चाहते हैं।

क्लींज की बारीकियों में जाने की बजाय, झटपट फैसला लेकर लिवर क्लींज कर लीजिए। इसके स्पष्ट और उल्लेखनीय नतीजों की गारंटी मेरी है, जो क्लींजिंग थेरेपी और उसके दूसरे क्लींजेज में आपका विश्वास जगाएगी। यकीन कीजिए, लिवर क्लींज के अलावा दुनिया में ऐसा दूसरा कोई इलाज का तरीका नहीं, जो महज 18 घंटे के इलाज की प्रक्रिया में आपके जीवन का कायाकल्प कर दे। इसे आजमाने के बाद हर कोई अपने सम्पूर्ण स्वास्थ्य, शरीर की कार्यक्षमता और एनर्जी लेवल में महत्वपूर्ण सुधार महसूस करता है।

क्लींजेज किस क्रम में करें, इसको ज्यादा महत्व न देकर जिस भी क्लींज के जो इन्ग्रेडिएंट्स आसानी से और सबसे पहले मिल जाए, उसी क्लींज से शुरुआत कर दें। क्लींजेज की फ्रिक्वेंसी को लेकर मेरा निम्नलिखित सुझाव है–

क्र. सं.	क्लींज	फ्रिक्वेंसी
1.	किडनी क्लींज	महीने में दो बार
2.	एसिडिटी क्लींज	महीने में दो बार
3.	पैरासाइट क्लींज	हर छः महीने में एक बार
4.	लिवर क्लींज (देखें पृष्ठ...)	हर दो सप्ताह में / छः महीने में
5.	ज्वाइंट क्लींज	पांच साल में एक बार
6.	फैट क्लींज	छः महीने में एक बार (अधिकतम)
7.	कोलन क्लींज	महीने में एक बार
8.	माउथ क्लींज	सप्ताह में एक बार
9.	ओवरी एंड PCOS क्लींज	महीने में एक बार
10.	यूटेरस एंड फर्टिलिटी क्लींज	महीने में एक बार
11.	फैलोपियन ट्यूब क्लींज	” ” ”
12.	वजाइना क्लींज	महीने में दो बार
13.	एंगर क्लींज	” ” ”
14.	बॉडी ऑडर क्लींज	महीने में एक बार
15.	ब्रेस्ट क्लींज	” ” ”
16.	डिप्रेशन क्लींज	महीने में दो बार
17.	इयर क्लींज	महीने में एक बार
18.	आई क्लींज	” ” ”

19.	हेयर क्लींज	,, ,, ,,
20.	लंग क्लींज	,, ,, ,,
21.	नोज क्लींज	,, ,, ,,
22.	पैंक्रियास क्लींज	,, ,, ,,
23.	प्रोस्टेट क्लींज	,, ,, ,,
24.	स्किन क्लींज	,, ,, ,,
25.	थ्रोट क्लींज	,, ,, ,,
26.	थायरॉइड क्लींज	,, ,, ,,
27.	टूथ क्लींज	,, ,, ,,
28.	विरिलिटी क्लींज	,, ,, ,,

काफी लोग क्लींजिंग तो करना चाहते हैं, लेकिन ओरिजिनल, ऑर्गेनिक या फिर 'प्योर प्रोडक्ट' ढूढ़ने के चक्कर में काफी वक्त गंवा देते हैं। यहां मैं आपको बताना चाहूंगा कि थेरेपी में प्रयोग में लाये जाने वाले इन्ग्रेडिएंट्स काफी सस्ते हैं। इनकी बिक्री भी सीमित है। ऐसे में इनके मिलावटी या नकली होने की संभावना न के बराबर है।

जैपर, पल्सर, कोलाइडल सिल्वर मेकर तथा क्लार्किया टिंक्चर; जोकि पैरासाइट क्लींज के काम आते हैं, सरलता से उपलब्ध नहीं है। ऐसे में ये जब तक उपलब्ध नहीं होते, पैरासाइट क्लींज को कुछ समय के लिए भुला दें और उन क्लींजेज को करें जिनके इन्ग्रेडिएंट्स उपलब्ध हैं। बेहतर होगा इस बीच आप लिवर क्लींज कर लें। यदि लिवर क्लींज के बाद भी आपके मन में कोई सन्देह रह जाता है तो आप समाधान के लिए हमें सम्पर्क कर सकते हैं।

दूसरे लिवर क्लींज के दौरान आपका उद्देश्य होगा कि शरीर से अधिक से अधिक टॉक्सिन्स बाहर निकाल दिए जाएं। बहरहाल, यह तभी मुमकिन होगा कि जब आपके ज्यादा से ज्यादा अंग अच्छी तरह से काम कर रहे हों। इसलिए दूसरे लिवर क्लींज से पहले किडनी, एसिडिटी और पैरासाइट क्लींज जरूर कर लें।

यदि आपको डोजेज या औषधीय पदार्थों के सेवन की फ्रिक्वेंसी वगैरह में कोई विरोधाभास नजर आए तो, आप अपनी सहूलियत के हिसाब से उनमें से किसी एक मात्रा को चुन सकते हैं। हर हाल में आपको अच्छा परिणाम देखने को मिलेगा। बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए बिना देरी के क्लींजिंग थेरेपी को आजमाएं, डोजेज, फ्रिक्वेंसी, क्वांटिटी को गहराई से समझना उतना महत्वपूर्ण नहीं है।

- गर्भधारण से पहले, अच्छा होगा कि आप PCOS, यूटेरस और फर्टिलिटी,

फैलोपियन ट्यूब, वजाइना और विरिलिटी क्लींज एक महीने में दो या उससे अधिक बार अवश्य कर लें। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट्स देखें। गर्भस्थ शिशु को आदर्श वातावरण उपलब्ध कराने के लिए पृष्ठ..... पर दी गयी जानकारी अवश्य देखें।

- इस पुस्तक में इन क्लींजेज का समावेश नहीं है। इनके बारे में जानने-पढ़ने के लिए हमारी वेबसाइट्स drpiyushsaxena.com और thetempleofhealing.org देखें।

- या सूर्यास्त के पहले, जो भी जरूरी हो।

जैन साधु-साध्वियों के लिए क्लींज!

इस पुस्तक के लेखन के दौरान, कोई दो साल पहले, महाराष्ट्र के जलगांव जिले और राजस्थान के उदयपुर में मेरी मुलाकात कुछ जैन साधु-साध्वियों से हुई थी। मुझे उनकी जीवन-शैली और त्याग को जानने समझने का अवसर मिला। वे मोबाइल फोन, टीवी, ट्यूबलाइट, बल्ब, पंखे वगैरह इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बिल्कुल प्रयोग में नहीं लाते। एक स्थान पर कुछ सप्ताह से ज्यादा नहीं रहते, सिवाय बरसात के मौसम के!

दिन में ही खाना खाते हैं। सूर्यास्त के बाद वे अन्न-जल बिल्कुल नहीं लेते। सूर्योदय होने के 48 मिनट बाद ही वे पानी पीते हैं, वह भी उबला हुआ। आलू-प्याज, लहसुन, गाजर जैसी जमीन के भीतर उगने वाली सब्जियों का सेवन बिल्कुल नहीं करते।

वे अपना भोजन खुद नहीं पकाते, बल्कि घर-घर जाकर भिक्षा के रूप में अन्न प्राप्त करते हैं। गायों के बारे में एक बात प्रचलित है कि वे एक ही जगह से ज्यादा घास नहीं चरती, थोड़ा-थोड़ा चरते हुए आगे बढ़ जाती हैं। जैन साधु-साध्वी भी एक घर से बहुत ही कम मात्रा में भोजन लेते हैं। इसीलिए इस परंपरा को गोचारी कहा जाता है। मेरी उनसे उनके स्वास्थ्य को लेकर काफी व्यापक चर्चा हुई और उनकी आस्था को ध्यान में रखकर क्लींजिंग थेरेपी में, उनके लिए कुछ उचित बदलाव किए हैं जो समान रूप से ही कारगर है।

उनके लिए लिवर क्लींज का शेड्यूल कुछ इस प्रकार का हो सकता है-

जैन-साधु-साध्वियों के लिए लिवर क्लींज शेड्यूल

डोज 1 - सूर्योदय के तुरंत बाद

डोज 2 - पहली डोज के डेढ़ घंटे बाद

डोज 3 - दूसरी डोज के डेढ़ घंटे बाद

डोज 4 - दोपहर तीन बजे

डोज 5 - शाम 4.30 बजे

डोज 6 - शाम 6 बजे

इस संशोधित शेड्यूल को पृष्ठ.... पर दिए गए लिवर क्लींज शेड्यूल को देखते हुए पढ़ें।

तीसरी और चौथी डोज के बीच आधा घंटे के लिए दायीं करवट लेटें।

अगर जैन साधु-साध्वी इस सन्दर्भ में कुछ और जानकारी पाना चाहते हैं या आपका सम्पर्क इनसे होता है तो परामर्श के लिए आप मुझे उनकी जानकारी दे सकते हैं।

कुनिका सदानंद

एक्टर, एक्टिविस्ट और पॉलिटिशियन

बॉलीवुड... इस शब्द के कान में पड़ते ही लोगों में अक्सर एक अजीब सी उत्सुकता और उत्साह का संचार हो जाता है। इसके चकाचौंध में उनकी आंखें भरमा जाती हैं। ज्यादातर लोग इस चकाचौंध के पीछे के सत्य को न जानते हैं और न ही जानना चाहते हैं। इस चकाचौंध भरी नगरी में चार दशक गुजारने के बाद इतना तो जानती हूँ कि इस शोहरत को पाने और फिर बनाए रखने के लिए कितनी पीड़ा सहनी पड़ती है, कितना हार्ड वर्क करना पड़ता है। जब मैं पीड़ा की बात कर रही होती हूं, तो मन में एक चाह जागती है कि काश मैं इससे बच पाती। भावनात्मक रूप से निचोड़ देने वाला प्रोफेशन, उस पर तोड़ देनावाला एक्सरसाइज शेड्यूल.... एक दिन ऐसा आया कि मैं एक्सरसाइज कम करने लगी। उन दिनों तो बिल्कुल नहीं, जब मैं खुद को शारीरिक या मानसिक तौर पर अच्छा नहीं महसूस कर रही होती थी।

साल 1997 में मैंने महसूस किया कि मेरे कपड़ों का साइज दिन ब दिन बढ़ता जा रहा था। मैं मोटी हो रही हूं, यह सोचकर मैं स्ट्रेस में रहने लगी, स्ट्रेस के चलते ज्यादा खाने लगी, जिससे मोटापा और बढ़ता गया। इस दुष्चक्र में मैं ऐसा फंसी कि उससे निकलने का कोई मार्ग नहीं सूझ रहा था। वजन बढ़ा तो, मैं वाटर रिटेंशन (Water retention, शरीर में पानी का जमाव) की समस्या से भी पीड़ित रहने लगी। परेशानियां कम थी जो मैंने किसी के कहने पर एलर्जी टेस्ट करा लिया। 2007 में जम मैंने एलर्जी टेस्ट करवाया तो पता चला कि मुझे 40 से भी अधिक पदार्थों से एलर्जी है।

मैंने यह मान लिया था कि अब ताउम्र इस मोटापे और तमाम तरह के परहेज बतानेवाली एलर्जी के साथ ही जीना पड़ेगा। उस पर गाहे-बगाहे साइनस की तकलीफ, अस्थमा, त्वचा पर रेड पैचेज और खुजलाहट, थॉयराइड और शरीर दर्द जैसी समस्याओं से रूबरू होते ही रहना पड़ता था। दिन की शुरुआत ही एलर्जी की टेबलेट और उन तमाम परहेजों के साथ होती थी, जो डॉक्टरों द्वारा मुझे बतायी गयी थी।

इसी दौरान मुझे मेरी फ्रेंड संभावना सेठ से मुझे डॉ. पीयूष सक्सेना और उनकी क्लींजिंग थेरेपी के बारे में पता चला। मैं उन्हें लगभग छः महीने बाद मिली थी। उनके वजन में आयी कमी और कायाकल्प को देखकर मैं हैरान रह गयी थी। मैंने उन्हें ढेर सारी बधाई दे डाली, जिस पर वो बस मुस्कुरा रह थीं। उनकी नजर

मेरे गले के रेड पैच पर पड़ी और वो पूछ बैठी कि 'ये क्या है?' मैंने भी मजाक में कह दिया कि ये मेरे 'रॉयल ब्लड की निशानदेही है।'

वो भी जान रही थी कि मैं बात को टालने की कोशिश कर रही हूं। फिर उन्होंने मुझे अपनी तमाम समस्याओं और डॉ. पीयूष के इलाज के बारे में बताया। किस तरह लिवर क्लींज से उनका कायाकल्प हो गया था, वह तो मेरी नजर के सामने था। फिर भी, मुझे यह थेरेपी अव्यवहारिक और तथ्यों से परे लगी। पर मुझे खुशी है कि मैंने अपने दिमाग की न सुनकर संभावना की सुनी और लिवर क्लींज किया।

आज मैं एक नयी ऊर्जा और उत्साह के साथ जीवन-पथ पर आगे बढ़ रही हूं, इस कामना के साथ कि इस चमत्कारी थेरेपी को मैं ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाऊं जिससे कि वे भी इसका लाभ ले सकें। आज न तो मैं पेन-किलर्स का सेवन करती हूं और न ही एण्टी-एलर्जिक दवाओं का! मेरे डाइजेशन में पहले की बनिस्बत सौ गुना सुधार है। हाइपोथॉयरॉइडिज्म की समस्या कन्ट्रोल में है। दिन भर काम के बाद भी थकान नहीं होती।

डॉ. पीयूष और उनकी क्लींजिंग थेरेपी मानवता के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। मेरी यह दिली सिफारिश है कि आप सभी इसे आजमाएं और स्वस्थ रहें।

आयुष मंत्रालय पहुंची क्लींजिंग थेरेपी!

साल 2003 में, मैंने पहली बार लिवर क्लींज किया था। उस समय हमारे देश में इसके बारे में जानकारी न के बराबर थी। जिन्होंने भी इसे आजमाया, इसके फायदों से प्रभावित होकर दिल खोलकर इसकी तारीफ की और दूसरों को इस 18 घंटे की चमत्कारी थेरेपी को आजमाने के लिए प्रेरित किया। 'वर्ड ऑफ माउथ' के जरिए दिन-ब-दिन इसकी लोकप्रियता बढ़ती गयी। धीरे-धीरे मीडिया ने भी लिवर क्लींज के बारे में जानकारी देनी शुरू कर दी। इंटरनेशनल ह्यूमेन राइट्स काउंसिल के उपाध्यक्ष डॉ. रमेश पंड्या को जब इस क्लींज के बारे में जानकारी मिली तो उन्होंने बिना किसी देरी के 18 जनवरी 2015 को लिवर क्लींज कर लिया। वे डायबिटीज के मरीज हैं। क्लींज के बाद उनका सूगर लेवल कम हो गया। लिवर की कार्यक्षमता बढ़ गयी और एनर्जी लेवल भी यकायक पहले की बनिस्ब काफी बढ़ गयी।

लिवर क्लींज के चमत्कारी फायदों से वे इतना प्रभावित हुए कि उन्होंने अधिक से अधिक लोगों तक इसे पहुँचाने का फैसला कर लिया। 31 दिसंबर 2017 तक, महज तीन सालों में, श्री पंड्या लगभग 17000 लोगों को लिवर क्लींज करने के लिए प्रेरित कर चुके हैं।

09 अगस्त 2015 को उन्होंने केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री को एक पत्र लिखकर क्लींजिंग थेरेपी और लिवर क्लींज को इलाज की मान्यताप्राप्त पद्धतियों में शामिल करने की दरख्वास्त की थी। 14 अगस्त 2015 को ही माननीय मंत्री महोदय ने इस पत्र के प्राप्त होने की स्वीकृति भी दे दी। इसके बाद, मंत्रालय द्वारा इसे आगे की कार्रवाई के लिए इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च में साइंटिस्ट (डी) के तौर पर काम कर रही डॉ. नीता कुमार, एमबीबीएस, एमडी को भेज दिया गया।

श्री पंड्या ने डॉ. कुमार से गुजारिश की कि वे इस थेरेपी के बारे में कोई राय देने से पहले एक बार लिवर क्लींज जरूर कर लें। वे इसके लिए तैयार भी हो गयी। वे इसके नतीजों से इतना प्रभावित हुई कि उन्होंने इसे आगे बढ़ाने का फैसला ले लिया। उनके प्रयासों के चलते इसे आगे के अध्ययन के लिए आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली भेज दिया गया है।

ICMR फाइल नेट नंबर : N5 DHR/E/215/00034, OPA-42624, dated May 26, 2016

विषय : मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम और क्वालिटी ऑफ लाइफ पर लिवर क्लींज

थेरेपी की प्रभाविकता और प्रमाणिकता का अध्ययन।

मुख्य शोधकर्ता : प्रोफेसर (डॉ.) राधेश्याम शर्मा, वाइस चांसलर, डॉ. एस. आर. आयुर्वेद यूनिवर्सिटी, जोधपुर।

सह शोधकर्ता : डॉ. पीयूष सक्सेना

अवधि : 2 साल

बजट : रुपये 26 लाख

टिप्पणी : इसके व्यापक असर को देखकर यह प्रोजेक्ट काफी रुचिकर जान पड़ता है। कहा जाता रहा है कि इसे 50,000 से अधिक मरीजों पर, अच्छे नतीजों के साथ आजमाया जा चुका है। इसके कई ही फायदे देखने को मिले हैं, मसलन, डायबिटीज के मरीजों में सूगर का कम होना, गॉलब्लैडर स्टोन से छुटकारा और मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम में लाभ। एक 'रैन्डम एन्क्वायरी' में जब इसे आजमा चुके मरीजों में से कुछ से इसको लेकर किए जा रहे दावों की सत्यता को परखा गया तो सभी ने इस पर स्वीकृति जतायी। इस अध्ययन को तथ्यपूर्ण बनाने के लिए साइंटिफिक डॉक्यूमेन्टेशन की जरूरत है। चूंकि ICMR की विशेषज्ञता मुख्यतः एलोपैथिक चिकित्सा विधा में है, इसलिए इस प्रोजेक्ट को आयुष मंत्रालय को भेजा जा रहा है।

रेकमेंडेशन्स : आयुष मंत्रालय को प्रस्तावित

लेखक परिचय

डॉ. पीयूष सक्सेना का जन्म 1958 में हुआ था। उनके पिता जस्टिस (रिटायर्ड) कृष्ण नारायण इलाहाबाद हाई कोर्ट से सेवानिवृत्त जज हैं। माता स्वर्गीय शांता एक गृहिणी थी। डॉ. सक्सेना एक बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी हैं। सफल-कार्पोरेट प्रोफेशनल, नेचुरोपैथ, बेलनेस काउसलर, क्लींजिंग थेरेपिस्ट, पास्ट लाइफ रिग्रेशन थेरेपिस्ट, एक्टिविस्ट, थिंकर, कवि, कलाकार, लेखन-निर्देशक, प्रोड्यूसर, पेंटर जैसी खूबियां तो उनमें है ही, लेकिन उनकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि वे मानवता की सेवा के प्रति कटिबद्ध हैं। उनकी पत्नी शुभा एक टीचर हैं, पुत्र प्रखर ने अमेरिका से सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग की है और अब अमेरिकी नागरिक हैं। पुत्री प्रियांशी आर्ट में रुचि रखती हैं, आर्ट वर्क की खरीदी और विक्री तथा क्यूरेटर्स से डील करती हैं।

डॉ. सक्सेना ने इलाहाबाद यूनिविर्सिटी से बी.एस.सी. (फिजिक्स) और एम. ए. (मॉडर्न हिस्ट्री) किया है। उन्होंने अमेरिका से नेचुरोपैथी में पीएचडी भी की है। उन्होंने अपने प्रोफेशनल कॅरियर की शुरुआत 1981 में बैंक ऑफ इंडिया से की और 1995 तक उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों में अपनी सेवाएं देते रहें। उसके बाद वे रिलायंस इंडस्ट्रीज से जुड़ गए, जहां वे इन दिनों बतौर सीनियर वाइस प्रेसिडेंट (कार्पोरेट अफेयर्स) कार्यरत हैं और नरीमन प्वाइंट, मुंबई में स्थित हैं।

पिछले 15 सालों से वो प्रकृति के गूढ़ रहस्यों को जानने-समझने में लगे हैं और उससे जुड़े सत्य को लोगों तक पहुंचाया है। डॉ. सक्सेना तीन पुस्तकों को कलम बद्ध कर चुके हैं।

उनके द्वारा लिखी गयी पहली पुस्तक-एवरी थिंग मेन नो अबाउट वूमन' (2005) अपनी अनूठी संकल्पना के लिए खूब सराही गयी थी। आज भी यह काफी घरों में कॉफी टेबल बुक के तौर पर शोभा बढ़ा रही है।

उनके द्वारा लिखी गयी दूसरी पुस्तक- 'क्योर योरसेल्फ' (2008) डॉ. सक्सेना द्वारा प्रणित क्लींजिंग थेरेपी पर आधारित है। 'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ (2016) इसी पुस्तक का दूसरा अपग्रेडेड एडिशन है। पहले एडिशन में सिर्फ किडनी, एसिडिटी, लिवर, पैरासाइट और ज्वाइंट क्लींज से संबंधित जानकारी थी। दूसरे एडिशन में इनके साथ-साथ फैट, कोलन, माउथ, PCOS, यूटेरस और फर्टिलिटी, फैलोपियन ट्यूब और वजाइना क्लींज को भी जोड़ दिया गया है। अलावा इसके पाठ्कों/मरीजों के मन में क्लींज को लेकर जो शंकाएं उठ्ती हैं, उनका समाधान भी किया गया है। वैसे, डॉ. सक्सेना की क्लींजिंग थेरेपी में

कुल 28 क्लींजेज का उल्लेख है जो शरीर के लगभग सभी अंगों और सिस्टम्स को ध्यान में रखकर लिखी गयी हैं।

स्वास्थ्य-कल्याण और सम-सामयिक सामाजिक विषयों पर उनके लेख देश की नामी-गिरामी पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रही हैं। इनमें हेल्थ और न्युट्रीशन, दैनिक भास्कर, राजस्थान पत्रिका, वूमन्स एरा, नवभारत वगैरह उल्लेखनीय हैं। वे कई रेडियो और टीवी प्रोग्राम्स में भी नजर आ चुके हैं। अक्सर देशभर में क्लींजिंग थेरेपी पर फ्री लेक्चर देते रहते हैं और लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाने के प्रयास में लगे हुए हैं।

डॉ. सक्सेना गैर सरकारी संस्था 'टेम्पल ऑफ हीलिंग' के संस्थापक सचिव (फाउंडर सेक्रेटरी) हैं। क्लींजिंग थेरेपी के प्रचार-प्रसार और लोक-कल्याण के लिए इस नॉन-प्रॉफिट स्वयंसेवी संस्था की शुरुआत की गयी थी। टेम्पल ऑफ हीलिंग को 10,000 USD प्रति माह का गुगल एडग्रांट एवार्ड प्राप्त है। गूगल एड ग्रांट्स कार्यक्रम के तहत उन रजिस्टर्ड नॉन-प्रॉफिट संस्थाओं को सहयोग दिया जाता है जो गूगल के समाज सेवा के फलसफे पर खरी उतरती हैं। गूगल साइंस एंड टेक्नोलॉजी एज्युकेशन, ग्लोबल पब्लिक हेल्थ, एनवायरमेंट, युवा विकास और कला के क्षेत्र में काम कर रही संस्थाओं को यह अवार्ड देती है। गूगल के इस सहयोग के चलते संस्था की वेबसाइट thetempleofhealing.org गूगल सर्च करने पर सबसे ऊपर नजर आती थी।

डॉ. सक्सेना द्वारा लिखी गयी तीसरी पुस्तक- 'लाइफ ऑफ अ यूनक' उपेक्षित किन्नर समुदाय की व्यथाओं को बयान करने वाली एक बृहद पुस्तक है। 540 पृष्ठों की यह पुस्तक डॉ. सक्सेना द्वारा सालों तक किए गए रिसर्च का नतीजा है। इस पुस्तक में किन्नर समुदाय के गोपनीय जीवन मसलन, उनके इतिहास, उनकी जीवनशैली, त्योहार-समारोह, गुरुओं की छाया में उनकी दुर्दशा, कामकाज, वेश्यावृत्ति, अपराध, उनकी खरीद-फरोख्त और गुलामी, निजी सभा-समारोह, मृत्यु बाद के रस्मों-रिवाज वगैरह पर विस्तार में चर्चा की गयी है। पुस्तक में एकडमिक पक्ष को ध्यान में रखते हुए जेंडर आइडेन्टिटी एम्बिगुअस जेनीटिलिया, सेक्स चेंज सर्जरी कैस्ट्रेशन जैसे गूढ़ विषयों को सरल शब्दों और फोटोग्राफ्स के जरिए समझाने का प्रयास किया गया है।

डॉ. सक्सेना '...और नेहा नहीं बिक पायी' नामक एक डॉक्यूमेन्ट्री फिल्म का निर्माण व निर्देशन भी किया है। फिल्म किन्नर समुदाय में गुरु-चेलों परंपरा के नाम पर चल रही गुलामी की प्रथा जो कि आम समाज की जानकारी में नहीं थे, का पर्दाफाश करती है। फिल्म उनके रस्मों-रिवाज, परंपराओं वगैरह पर भी

रोशनी डालने में कामयाब रही है।

डॉ. सक्सेना ने किन्नरों के कल्याण के लिए भी एक नॉन-प्राफिट स्वयं सेवी संस्था 'सॅल्वेशन ऑफ ऑप्रेस्ड यूनक' की स्थापना की है। वे इसके फाउंडर चेयर पर्सन हैं। संस्था किन्नरों को समाज की मुख्य धारा में लाने का प्रयास कर रहीहै। 'सॅल्वेशन ऑफ आप्रेस्ड यूनक' को भी 10,000 USD प्रति माह का गूगल एड ग्रांट अवार्ड प्राप्त है। नतीजतन, गूगल सर्च पर संस्था की वेबसाइट sooe.org.in सबसे ऊपर नजर आती है।

उन्होंने बॉम्बे हाईकोर्ट में इस उपेक्षित समुदाय के हित में एक PF (क्रमांक 01/12) भी दायर की थी। इस जनहित याचिका की बदौलत वे किन्नरों के हित में सरकारी पॉलिसी में कई बदलाव करवाने में कामयाब रहे-

- मतदाता सूची में किन्नरों का नाम डालने और वोटर आई कार्ड बनाने की प्रक्रिया को उदार बनाया गया।

- केन्द्रिय स्वासथ्य मंत्रालय द्वारा सरकारी हॉस्पिटल्स में किन्नरों के जेंडर रिअसाइनमेंट सर्जरी के सन्दर्भ में एक अधिसूचना जारी की गयी।

- केन्द्रीय समाज कल्याण मंत्रालय द्वारा एक अधिसूचना जारी की गयी, जिसमें शोषण कर रहे गुरु के खिलाफ चेला अपनी शिकायत दर्ज कर कार्रवाई की मांग कर सकता है।

यह सदियों पुरानी 'लेती' परंपरा पर एक बड़ा प्रहार था। उल्लेखनीय है कि लेती एक तरह की बंधुआ मजदूरी और गुलामी ही है।

'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ' का यह हिन्दी संस्करण डॉ. सक्सेना की चौथी प्रकाशित पुस्तक है।

उनकी पांचवीं पुस्तक 'मिस्ट्रीज ऑफ लाइफ' 2018 के अंत में प्रकाशित होगी। इस पुस्तक में पास्ट लाइफ रिग्रेशन, टेलीपैथी, एलियन्स और दूसरी रहस्यमयी दुनिया का उल्लेख होगा; जिन पर आमतौर पर ज्यादा नहीं लिखा गया है और जो अक्सर नजरअंदाज की जाती रही हैं।

डॉ. सक्सेना एक प्रशिक्षित रेकी मास्टर हैं। वे हिप्नोसिस के जरिए पास्ट लाइफ रिग्रेशन (PLR) करने की विधा के भी जानकार हैं। अब तक 400 से अधिक PLR सेशन्स कर चुके हैं। वे इसका प्रयोग लोगों की क्रोनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स, फोबिया (Phobia), रिलेशनशिप इश्यूज वगैरह के समाधान के लिए करते हैं। ऐसे लोगों की फेहरिस्त काफी लंबी है जो अपनी, अपने परिवार और यार-दोस्तों की समस्याओं के समाधान के लिए डॉ. सक्सेना से सम्पर्क करते रहते हैं।

कला के क्षेत्र में भी डॉ. सक्सेना की गहरी रुचि है। वे एक प्रोग्रेसिव विचारधारा वाले फिल्म निर्देशक हैं, कई टी.वी. सीरियल्स, फिल्मों और ड्रामा में एक्टिंग कर चुके हैं। वे रामलीला में भी काम करते रहे हैं और काव्य-सम्मेलनों की शोभा बढ़ा चुके हैं।

उन्हें बच्चों का साथ बेहद पसंद है। वे उनके (और बड़े-बुजुर्गों के) मनोरंजन के लिए बर्थडे पार्टीज, स्कूल-कॉलेज आदि में मैजिक शो करते रहते हैं। इससे उन बच्चों, बड़े और बुजुर्गों को अपने रुटीन जीवन से बाहर निकलकर नयी खुशी का एहसास होता है। डॉ. सक्सेना अपनी उपर्युक्त सभी गतिविधियों के लिए कोई फीस नहीं लेते। वे अपने आत्म-सुख के लिए इन तमाम गतिविधियों को अंजाम देते हैं।

डॉ. सक्सेना को पीने का नहीं (वे शराब बिल्कुल नहीं पीते), लेकिन खाने का खूब शौक है। वे मांसाहारी हैं, कुकिंग का भी शौक रखते हैं, नार्थ इंडियन व्यंजनों में विशेषतः!

उन्हें घूमने-फिरने का भी शौक है। 'सैर कर गाफिल जिन्दगानी फिर कहां' उनके जीवन का मंत्र है। वे सही मायने में पूरी दुनिया देख चुके हैं। सभी महाद्वीपों में जा चुके हैं। अमेरिका, यूके, रशिया, फ्रांस, जर्मनी, स्विट्जरलैंड, इटली, जापान, इजिप्ट, ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, ब्राजील, अर्जेन्टिना, चिली, उसग्वे, फाकलैंड आइसलैंड्स, नीदललैंड, हॉगकॉंग, सिंगापुर, थाइलैंड, मलेशिया, दुबई, चाइना, साउथ अफ्रीका, बोत्सवाना, केन्या, तंजानिया, श्रीलंका, नेपाल और पाकिस्तान इत्यादि देशों की सैर कर चुके हैं।

सेहत हजार नियामत! डॉ. सक्सेना खेलकूद में भी खूब रुचि रखते हैं। इलाहाबाद यूनिवर्सिटी में अध्ययन के दौरान टूर्नामेंट जीत चुके हैं। वे रिलायंस इंडस्ट्रीज द्वारा आयोजित 'इंटरनल' स्क्वैश प्रतियोगिता की ओपन कैटगरी में उपविजेता रह चुके हैं (2012)। वे स्काय डाइविंग, पैराग्लाइडिंग, व्हाइट वाटर रॉफ्टिंग, ट्रैकिंग और हाइकिंग सरीखे एजवेंचर स्पोर्ट्स में भी भाग लेते रहे हैं।

उनके लेख, पुस्तकों, वीडियोज आदि को उनकी वेबसाइट्स www.drpiyushsaxena.com और thetempleofhealing.org से फ्री डाउनलोड किया जा सकता है।

I have experimented with almost every
recommendation in this book on
myself, my father, mother,
wife, son and daughter, and
reaffirmed their efficacy.

I do not charge any fee.
I do not accept any donation.
I do not promote products of any company.

I propagate Cleansing Therapy solely for
my personal satisfaction.